中国佛教音乐文化文库

袁静芳 主编

西藏本土文化、本土宗教
——苯教音乐

嘉雍群培 著

宗教文化出版社

中国佛教音乐文化文库

袁静芳 主编

西藏本土文化、本土宗教——苯教音乐

嘉雍群培 著

宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据
西藏本土文化、本土宗教——苯教音乐/嘉雍群培著. -北京:宗教文化出版社,2014.11
(中国佛教音乐文化文库)
ISBN 978-7-80254-927-2
Ⅰ.①西... Ⅱ.①嘉... Ⅲ.①苯教-宗教音乐研究-西藏 Ⅳ.①J608
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 250757 号

西藏本土文化、本土宗教——苯教音乐

嘉雍群培 著

出版发行: 宗教文化出版社
地　　址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)
电　　话: 64095215(发行部) 64095201(编辑部)
责任编辑: 张秀秀 sue68@aliyun.com
版式设计: 高秋兰
印　　刷: 北京信彩瑞禾印刷厂

版权专有　不得翻印

版本记录: 787×1092 毫米 16 开本 41.75 印张 700 千字
2014 年 11 月第 1 版　2014 年 11 月第 1 次印刷
书　　号: ISBN 978-7-80254-927-2
定　　价: 128.00 元

中國佛教音樂文化文庫
法音宣流
中國佛教協會 傳印

梵音雅乐

功德无量

王作安敬题

此方真教体
清净在音闻
我昔三摩地
皆从音中入

为《中国佛教音乐文化编》
出版录抄

王次炤
二〇一二年六月二十一日

“十一五”国家科技支撑计划重点项目

音乐数字化服务关键技术与示范应用

项目编号:2009 BAH 51 B00

项目负责人:王次炤

课题三:音乐数字化集成服务示范

课题编号:2009 BAH 51 B03

课题负责人:袁静芳

#《中国佛教音乐文化文库》编辑委员会

总 策 划：王次炤　袁静芳　戴晨京

编辑单位：中央音乐学院佛教音乐文化研究中心编

主　　编：袁静芳

编　　委：（按拼音排序）

多杰仁宗（藏族）　傅暮蓉　格桑曲杰（藏族）

韩　军　和云峰（纳西族）　嘉雍群培（藏族）

满当烈（蒙古族）　苗建华　田联韬　土登彭措（藏族）

王　馗　吴学源　肖学俊　杨久盛（回族）

杨民康（白族）　杨秋悦　叶明春　伊鸿书　袁静芳

札木苏（蒙古族）　周　耘

序 一

叶小文

随着中国经济发展和社会进步，中华民族又有了崛起、复兴的大气象。但要实现民族的伟大复兴，经济的快速、持续增长固然重要，也不能缺乏文化的底气和文化的内涵。一个民族能否自立于世界民族之林，在国际社会得到尊重，不仅在于“有钱有势”，还要有“文化魅力”。

文化底气、文化内涵、文化魅力，应该从几千年中华文明积淀的富矿中去开掘。这其中，就包含着中国佛教音乐。

由中央音乐学院牵头的国家“十一五”科技支撑计划重点项目“音乐数字化服务关键技术与示范应用”（负责人王次炤），把对中国佛教音乐文化的收集、整理、研究工作，纳入该项目的第三课题——“音乐数字化集成服务示范”（负责人袁静芳），并把近二十年来社会在佛教音乐考察与研究方面的成果，精选编辑成大型佛教音乐理论丛书——《中国佛教音乐文化文库》。作为中国历史上第一部较大范围内收集、整理、研究佛教音乐文化的巨著，本书预计编辑出版汉、藏、南传佛教音乐论著25部左右，洋洋洒洒，蔚为大观！为此，既要汇集老一辈学者经过多年扎实的实地考察、案头研究工作积累而来的，具备极高学术价值的研究成果，又要有一批

由博士后、博士为主体的年青学者进行大量考察、史料整理和研究工作而得到的最新成果;既要有学术性研究论著,又要出版原始文献、古谱抄本;既要有学者参与,也要得到僧人的支持与合作。可谓盛世修盛典,盛世现佛乐。

音乐,发乎于心,动之以情。"情动于中,故形于声。声成文,谓之音"(《乐记》)。心之所动,呼之唤之;情之所至,歌之颂之。佛教音乐的元素,就是最朴素的音乐与最神圣的心灵追求的结合。佛教音乐又称梵呗。"梵音海潮音,胜彼世间音",曹植"尝游鱼山,忽闻空中梵天之响,清雅哀婉,其声动心"。在中国三大语系佛教中,藏传佛教的"金刚念诵",是音声世界的奇观;汉传佛教的"琴禅音乐",乃世界音乐文化的瑰宝;南传佛教的"远古梵音","可藉清流涤心神"。中国最早扮演茶花女的弘一大师,一曲《送别》轻轻送别了他,在他闭上眼睛的那一刻,他那"悲欣交集"的终极关切,除了"无尽意"的梵呗妙音,还有什么能会意传神?

中华民族是爱好音乐的民族。"兴于诗,立于礼,成于乐",这九个字,大体就可以显现出中华民族数千年孜孜不倦的精神跋涉之足迹。其中,自然也包括着佛教音乐几千年的影响和熏陶。过去我们以为,古人的"礼崩乐坏"不过是对社会变革和进步的哀叹,我们对"礼"与"乐"的关系和功用看得轻率浅薄了。其实,人心乱,社会乱,政治乱,历史乱,自然乱,宇宙乱,乱即不和谐,而根本原因是人心乱,即人心中天理人欲之价值颠倒,人欲乘权做主而僭为天理,此为"礼崩乐坏"。它可能是社会变革和进步不得不付出的代价,但又是社会变革和进步不能不克服的障碍。《春秋》云"治起于衰乱之中","世愈乱《春秋》之文愈治,鲁愈衰《春秋》之化愈广。"如果说文艺复兴使"人"从神的束缚中被解放出来,之后人又被神化、异化,走向自身的反动,时代就呼唤着一场新的文艺复兴,必须把过度膨胀的人还原为一个"和谐"的人,必须建设一个人与自然和谐、人与社会和谐、人与人和谐的新的"和谐世界"。在和谐社会、和谐世界的建设中,中华文化可能就需要一个"兴于诗,立于

礼，成于乐”的回归与超越。“乐者，天地之和也”，中华民族的伟大复兴大概会伴随一个从“礼崩乐坏”到“礼兴乐盛”的过程。毕竟，我们的先人们向往的宇宙和美，良知朗照，仁风广被，德化天下，礼乐文明，天下大同，仍然是中华民族乃至全人类对于历史与未来的最倾心的期待，也是人类能够用文字与艺术表达出来的终极希望。

《中国佛教音乐文化文库》应运而生，因应着、见证着、参与着中华民族伟大复兴所伴随的从“礼崩乐坏”到“礼兴乐盛”的过程。此书就不要仅存于“文库”之中有待来者，不要只摆在书架之上显示斯文，而是引起更多的音乐家来关注它、研究它、使用它，从中得到创作的灵感。

可否借交响音乐——这一人类音乐中表现力丰富、适应性广泛的艺术形式，以中国佛教音乐为素材，来诠释东方文明的心声？交响乐最初正是取材于西方宗教音乐，交响乐的扣人心弦正是源于西方“终极关切”的心灵颤动。古典交响乐的大师亨德尔、巴赫等人的宗教音乐作品，传世百年，经久不衰。人类的心灵原是相通的。欧洲经典的交响音乐既然如此成功地演绎过人类“无情世界的感情”，“被压迫生灵的叹息”，其基本理论和作曲技巧，为何不能为中国佛教音乐的发展、创新所借鉴呢？何况佛教的音乐世界中，本来就既有菩萨低眉，也有金刚怒目；既有宁静祥和，也有高亢激越；既有禅悦慧风，又有莲幢光明；既有“拈花一笑”，又有“大放光明”，本来就需要以一种全方位、多层次的形式来表现，应该是一种交响——生命的交响，艺术的交响，和谐的交响。

“水流花谢皆声色，云淡风轻天籁音”。期待《中国佛教音乐文化文库》，成为诞生中国佛教交响乐的不竭源泉：既是音乐元素、音乐素材的源泉，更是音乐灵感、音乐精神的源泉。

作者为中华文化学院副院长，曾任国家宗教局局长多年，也是佛教交响乐《神州和乐》（唐建平作曲，深圳交响乐团在第一届世界佛教论坛上首演）的发起人和推动者。

序　二[1]

吴祖强

由于和社会公众生活的久远联系，宗教音乐在我国各民族传统音乐文化中，一直占有相当重要的位置。佛与道是我国历史最长、影响最广的两大宗教。一般情况下各种宗教活动的开展总是有音乐与之相随，因而佛、道两教的音乐渊源都可以追溯到一、两千年以前，佛教是在公元前6世纪左右创立于印度，大约在汉代时传入我国。到隋代，特别是到唐代，其影响已及于社会朝野各阶层，佛教音乐也达到了鼎盛时期。所以，佛教虽传自西域，但在我国长期的发展和广泛传播，实际上已与我国的民俗相融合，唐以后迄今，早成为我国传统文化不可分割的部分，佛教音乐也理所当然应被包容于我国传统音乐文化之内。

不过佛教音乐既然与佛教本身同样，毕竟都传自西域，其基础与我国传统音乐有别是很自然的。但是它在自西往东长途跋涉数百年的流传过程中，不断受到不同地域、民族音乐影响，在我国“落

1　此文是吴祖强教授为台湾慈济慈善基金会和中央音乐学院于1996年合作出版《佛教音乐文化丛书》所作的序。本论著《中国佛教京音乐研究》即是这个计划出版的第一部论著。但因为种种原因，此项出版工作并未延续下去。事隔16年之后，此项重任才由中央音乐学院与宗教文化出版社承担下来。

作者为中央音乐学院名誉院长；全国政协常务委员；中国音乐家协会名誉主席。

户”后与我国传统和民间音乐结合，形成不同于原风格的佛教音乐也是完全可以理解的。而且因为我国地域广阔，各地的佛教音乐出现传派各异，特色纷陈，也就不足为奇。若再以历史年代区分，仅在我国千余年的发展嬗变也自是内涵丰富，洋洋大观了。

因此，佛教音乐的研究，无论是对于作为宗教信仰的佛教自身，还是从传统文化和学术探讨着眼，都有着不应低估的价值，很需要有更多热心人去投入这项工作。尤其是因为到目前为止，还很少有人能认真、系统并有组织、有计划地进行这一工作。佛教音乐文化研究室的设立宗旨引用了“开拓”这个词是很发人深省的，佛教音乐历史如此久远，社会影响覆盖面如此辽阔，传派类别如此丰富，而系统研究尚处于不得不被称作是“开拓”阶段，这就表明了研究室为自己选定了一副多么沉重的担子啊！也因此我必须在这里向倡议进行此项工作并已挑起这副重担的慈济慈善事业基金会和中央音乐学院的诸位同仁致以出自内心的敬意。

令人感到十分欣慰的是，由佛教音乐文化研究室负责拟定研究课题并将其成果编撰为《佛教音乐文化丛书》集稿出版，近期便可有多种问世。我深信这一良好开端已清楚预示了他日的丰硕收成。

谈论佛教音乐，我纯属外行；面对佛门，我则是俗子。写下以上文字，只是为了表示对这项工作的支持。毫无疑问，此项工作一定能为我国佛教音乐的继承与发展，并为我国的佛学研究作出积极的贡献。

是为序。

1996 年 3 月 25 日于北京

中央音乐学院

序　三

王次炤

佛教是世界三大宗教之一，起源于公元前6世纪的古印度，大约于汉代传入中国。传入后的佛教无论是自我修持还是弘扬与传播，其思想内容上都涉及一系列的仪式性活动。这些仪式性活动被统称为法事（亦称佛事），包括佛教的庆典、传法、诵经、供养、施僧、拜忏、祈福、荐亡等。这些仪式性的过程自始至终有音声相伴。魏晋南北朝时期，由于皇室贵族的提倡，佛教获得了颇为隆盛的社会声誉。南朝的佛教经忏、唱诵等活动盛极一时。唐代，随着民间社会中"十王斋"、"早晚课诵"等众多佛教仪式的兴起，佛教音乐更趋活跃，在宗教和民俗生活中扮演了越来越重要的角色，对后世佛教音乐发展产生深远影响。可以说，佛教音乐在数千年中深刻地影响了中国的传统文化和音乐。鉴于此，中央音乐学院于1995年成立"中央音乐学院佛教音乐文化研究中心"（简称"研究中心"），曾先后组织国内研究佛教音乐的学者完成了十余项佛教音乐专题考察与研究。2003年起，"研究中心"与韩国东北亚音乐研究所、中国台湾佛光山合作，每年于我国内地、台湾和韩国三地轮流召开佛教音乐学术研讨会。近10年来，推进了中国佛教音乐文化事业及国际佛教音乐文化交流工作的展开。

经国家科技部批准，由中央音乐学院牵头的国家"十一五"科

技支撑计划重点项目:"音乐数字化服务关键技术与示范应用"把对中国佛教音乐文化的收集、整理、研究工作纳入到项目的第三课题:"音乐数字化集成服务示范",并把近二十年来社会在佛教音乐考察与研究方面的成果,精选编辑成大型佛教音乐理论丛书——《中国佛教音乐文化文库》给予出版。《中国佛教音乐文化文库》将编辑出版汉、藏、南传佛教音乐论著25部左右。

这部文库首先对博大精深的佛教音乐历史文献进行了系统地整理;如以《大正新修大藏经》、《中华大藏经》、《卍字续藏经》等大型佛教经典为依据而整理的《汉文佛经中的音乐史料》,其中涉及三百多册佛教经典,包括图像部三十多册;经、律、论万余部,内容涵盖阿含、本缘、般若、法华、华严、密教等经文中的音乐资料;弥沙塞部、摩诃僧祇部、昙无德部、萨婆多部、解脱戒经和菩萨戒等戒律中的音乐观点;以及释经论、毗昙、伽、论中诸宗大德对音乐的观点等等。以"甘珠尔"和"丹珠尔"等典籍为依据而整理的《藏文佛经中的音乐史料》,囊括了藏传大藏经中的经典,所摘之音乐史料均由藏文翻译为汉文,以音乐学者的眼光探寻佛经中所涉及的佛教音乐理念,对研究藏传佛教音乐文化意义重大。

其次,文库对目前各地寺院中具有代表性的佛事仪轨及梵呗、音乐、法器,进行了系统的挖掘、整理、研究。如《中国佛教京音乐研究》一书,不仅从京音乐的乐谱、法器、曲牌、历史渊源等方面进行抢救性的挖掘、整理和研究工作,而且将中国佛教京音乐纳入乐种学范畴探索中国佛教音乐在历史社会变迁中演变发展的规律以及其与其他音乐品种相互交流的关系;又如《华严字母研究——以高旻寺华严法会为例》,对《华严字母》(印度最古老的42个字母,用于演唱咒语),从文字以及文字与音乐的关系进行了迄今为止最为系统和深入的研究,具有重要的学术参考价值。《山西五台山佛教音乐总论》是作者长期以来对其考察与研究的结晶,是目前对山西五台山佛教音乐最为全面、系统的研究论著;《西藏苯教音乐研究》更是一部具有拓展性的重要论著,其研究成果对于深入认识西

藏宗教音乐文化的发展历史和脉络，有着重要的价值。特别是其中两部由僧人与学者联合编著的著作。其一为《南京宝华山梵呗》，宝华山自明代起就是中国八大宗派之一律宗的象征，其戒律有"天下第一"的美称，它的梵呗、瑜伽焰口音乐更是别具特色，在中国汉传佛教音乐中具有重要的代表性意义。其二《四川阿坝藏哇寺觉囊派佛教音乐考察与研究》，是首次对藏传佛教觉囊派音乐所做的一项系统性的抢救工程。觉囊派的"梵音古乐"依靠历代上师的口传心授从唐代传承至今，保存有完整的藏传佛教音乐独特的"央移"乐谱，载有近300余首曲谱，对今天研究藏传佛教音乐文化信息弥足珍贵。

另外，文库在表现形式上，不仅集古代文献与现代研究为一体；把静止的古谱抄本与实地鲜活的演唱（奏）记录的现代乐谱相结合；文库的另一个重要特点是突出与提高了图像对现代音乐学研究的重要作用与地位。文库中穿插了几部与佛教音乐相关的图像专集，更为文库增添了重要的学术含量和绚丽的艺术光环。

《中国佛教音乐文化文库》通过各个角度和层面向今人展示了佛教经过两千多年的历史发展与衍变，逐渐融入中国社会、文化。佛教音乐从不同层次上满足了中国人的信仰和文化需求，因此佛教音乐在中国传统音乐文化中占据着十分重要的地位，这一特征是以中国传统"礼乐"观念为文化基础。中国自古十分注重"礼"、"乐"对社会、人心的作用，认为"礼"是人类社会必须遵循的基本规则；"乐"则是"礼"的表达形式。二者相互作用，对人生的成长、人格完善，乃至社会和谐和国家安定都具有潜移默化的影响。在这种观念的影响下中国人养成了在诸多礼仪活动中运用音乐来表演和象征等级制度、仪礼规范的传统习俗。佛教东渐，中国崇尚"礼乐"的观念和习俗随佛教的汉化渐而融入其中。艺术化的表演和行为方式与严谨的宗教仪轨相结合，成为中国佛教诸般仪式非常明显的风格特征。

古印度佛教与中国传统、民间宗教信仰在此交融；神圣的宗教

性与绚烂多姿的民俗性；神秘的咒语、翻飞变幻的手印以及清雅缥缈的梵呗、喧闹的器乐演奏等等在此共存。佛教音乐从古老的历史中走来，散发着动人的魅力，吸引着今人的目光。

《中国佛教音乐文化文库》汇集了老一辈学者们多年的积累和研究成果；中青年学者们全新的学术视角和成就；汉、藏、蒙、纳西、回族等各民族学者对自身民族文化的审视和总结，堪称目前中国历史上第一部较大范围内收集、整理、研究佛教音乐文化的巨著，首次建立了学术工作者与僧人相结合的研究模式。文库中的论著资料性与研究性相结合，学术上代表、引领了当代佛教音乐研究的发展方向。

作者为中央音乐学院院长　全国政协委员、中国音乐家协会副主席、《人民音乐》主编、全国高等学校艺术类专业指导委员会主任、全国艺术硕士教育指导委员会副主任等职。

文库主编袁静芳教授简介

袁静芳，教授，博士生指导教师。1961年毕业于中央音乐学院。曾任中央音乐学院音乐学系系主任，现任中央音乐学院现代远程音乐教育学院院长，佛教音乐文化研究中心主任；兼任《中国民族民间器乐曲集成》副主编，《20世纪中国音乐史论研究文献综录》主编，《中国佛教音乐文化文库》主编。代表性论著有《民族器乐》、《中国佛教京音乐研究》、《乐种学》、《中国传统音乐概论》（主编）、《中国汉传佛教音乐文化》、《中国传统器乐》（电子版）等。

1995年，创建了"佛教音乐文化研究室"，组织全国学者完成多项佛教音乐考察研究与科研课题，主持召开了多次国内外佛教音乐学术研讨会。1999年在中央音乐学院创建了国内外第一所网络音乐教育学院，其中，10余门网络课程获"国家精品课程称号"，2009年获教育部颁发的"网络教育贡献奖"。

承担与完成多项国家级科研项目。2006—2007年先后任教育部人文社会科学重点研究基地重大开放项目《中国古琴音乐文化数据库》、《中国新疆维吾尔木卡姆艺术数据库》项目负责人及主编；2008年任教育部人文社会科学重点研究基地重大项目《中国古琴音乐文化研究》项目负责人及主编；2010年任科技部"十一五"国家支撑项目"音乐数字化服务关键技术与示范应用"课题三"音乐数字化集成服务示范"负责人。

1992年获中华人民共和国国务院颁发的"为文化艺术事业做出突出贡献的政府特殊津贴证书"；1995年被北京市人民政府授予"北京市优秀教师称号"；1999年获文化部"区永熙优秀音乐教育奖"；2001年获宝钢教育基金会颁发的"优秀教师奖"；2004年获文化部授予在国家社会科学重大项目、艺术科学国家重点项目"十部文艺集成志书"中的"特殊贡献个人奖"；2007年获文化部颁发的"非物质文化遗产保护工作先进个人"称号；2007年获中共北京市委教育工作委员会"2006－2007年度北京高校优秀德育工作者"荣誉称号等。

目 录

序一　　叶小文 / 1
序二　　吴祖强 / 4
序三　　王次炤 / 6

第一章　西藏本土宗教——本教 / 1
第一节　原始本教 / 3
一、原始本教的雏形 / 3
二、原始本教的神灵 / 4
三、原始本教的仪轨 / 5
第二节　前雍仲本教 / 6
一、前雍仲本教的创立 / 7
二、佛教传入西藏 / 24
第三节　后雍仲本教 / 36
一、后雍仲本教的创立 / 36
二、本教的现状 / 50
第四节　本教宗教仪式 / 62
一、祭祀 / 62
二、占卜 / 101
三、本教音乐 / 103
四、本教的丧俗天葬 / 113

第二章　本教诵经音乐 / 128
第一节　诵经音乐中的“三密”修持 / 128
一、观想本尊（意密） / 128

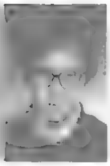
二、诵念经文（语密） / 132
三、手结印契（身密） / 157
第二节　诵经中的乐器 / 166
一、寺院宗教仪式诵经 / 167
二、民间宗教仪式诵经 / 168

第三章　本教说唱音乐 / 218
第一节　“仲” / 218
一、“仲”的基本情况 / 219
二、原始本教时期的几种仲 / 222
第二节　“百谐” / 226
一、“百谐”的基本情况 / 227
二、“百谐”不同的表现方式 / 234
第三节　“古尔” / 237
一、“古尔”的考证 / 237
二、“古尔”与道歌 / 240
第四节　折嘎说唱 / 242
一、折嘎艺术的形成 / 242
二、折嘎艺术的特点 / 243

第四章　本教歌（乐）舞 / 248
第一节　本教歌（乐）舞的作用 / 249
一、对生活的模拟 / 249
二、对神灵的献祭 / 253
三、对死亡的恐惧 / 255
四、驱鬼镇邪 / 256
五、对英雄的崇尚 / 258
六、感恩回向 / 260
第二节　本教歌（乐）舞的分布 / 263
一、单纯信仰区 / 265

二、交叉信仰区 / 266
三、无信仰区 / 267
第三节 白马藏族祭祀舞 / 268
一、白马藏族基本情况 / 268
二、厄哩寨祭祀乐舞“朝盖” / 272
三、南平白马藏族仪式舞“挫喔” / 284
第四节 黄南热贡“周巴勒柔”乐舞 / 292
一、背景介绍 / 293
二、仪式概述 / 302
三、四合吉村乐舞 / 311
四、浪加村的鲁尔采 / 329
五、尕沙日、郭麻日的莫尔采 / 333
第五节 黑水藏区祭祀仪式舞“卡斯达温” / 336
一、背景介绍 / 337
二、宗教信仰 / 341
三、仪式概述 / 346
四、卡斯达温舞蹈、音乐 / 349

第五章 本教密宗仪轨“羌姆” / 359
第一节 本教羌姆的基本情况 / 359
一、羌姆的起源 / 360
二、本教羌姆中的神灵 / 398
三、羌姆表演的仪轨 / 412
四、羌姆的服饰、道具 / 421
第二节 代表性的本教羌姆 / 425
一、雍仲林寺“古多钦莫”羌姆 / 425
二、旺加寺羌姆 / 439
三、本教民间密宗羌姆 / 480



第六章 本教乐器及器乐 / 506

第一节 本教乐器的基本情况 / 506

一、本教乐器及器乐音乐的历史与发展 / 506

二、本教主要使用乐器 / 520

第二节 本教器乐音乐的基本情况 / 546

一、本教器乐音乐 / 546

二、本教古谱“央依”解读 / 555

三、“央依”谱 / 573

参考文献 / 637

第一章 西藏本土宗教——苯教

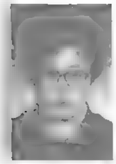
苯教，（བོན་པོ།）西藏土著文化，土著宗教，是西藏社会发展中独具特色的“神秘”文化。

由于时间的久远，对苯教的了解、认识，尤其对苯教音乐的了解、认识和研究需要借助文献学、图像学、考古学和寺院、民间传承有序的各类宗教仪式、宗教活动以及口传学。（如民间流传的传说、故事、谚语、歌谣等。）在西藏文明的传承中，苯教文化的传承极富个性和特色，今天我们在同一时间内既能看到非常古老的原始的苯教祭祀活动，也能看到有严格教义、教规和理论体系的现代神学苯教的宗教仪式。形成时空、文化的交错、复合。这在世界宗教发展史上也是鲜有，这也形成了青藏高原特有的一种文化现象。人们对藏族苯教的认识远不及对藏传佛教的认识，在学习、研究苯教音乐之前，先去了解、认识苯教音乐的背景，如苯教的历史、教义、教规，与佛教的关系以及在藏族文化生活中的影响是很有益的。因此本文在阐述苯教音乐之前把苯教音乐的文化背景作一简单的梳理。

原始的苯教虽然被很多人视为“巫”，一种虚无的鬼神论和原始、迷信的仪式行为。然而原始苯教是西藏人开始把握理性，开始运用理性思维来观察宇宙、观察世界、观察自我，开始形成自我的文化视角和独具特色的西藏“神秘”文化，这在藏族文化发展史上是一个伟大的创举，随着“神”的出现，形成了具有强烈、浓郁的与神有关的藏族音乐、舞蹈、诗歌、绘画等艺术，从此开启了西藏文明的又一扇大门。

公元7世纪中叶藏文字母创制后，开始用文字来纪事述史、译经勒铭。而苯教早在它之前已有悠久的历史，这段历史除西藏古象雄文和少量的来自考古实物之外，更多的是来自民间的口传古史和原始宗教的祭祀活动。口传

原自古象雄地区的一种文字，现已失传。



古史是通过民间歌曲、说唱、民间祭礼歌（乐）舞的方式传承和保留下来的原始文化，在藏区民间流传着非常丰富的长篇叙事歌和长篇英雄史诗，其中有大量的是早期苯教的，它包括母系氏族到父系氏族时期以及“英雄辈出”的部落战争年代。所涉及的内容也是非常的广泛，有宇宙的生成、地球的形成、人类的起源、民族历史、部落或族群的英雄及一般生产生活类故事。早期在藏区每一个部落、每一个村庄几乎都有唱史人、唱说人，他们被称为“仲肯”（སྒྲུང་མཁན）“仲”（སྒྲུང），是指民间故事、神话传说及史诗，藏族不少经典史书也是通过这些口传古史整理出来的。“肯”即说者，或说唱者。通过他们的说唱把原始时期的历史、哲学、宗教、艺术等传承下来。我国的三大英雄史诗如藏族的《格萨尔》（གེ་སར་གྱི་སྒྲུང།）、蒙古族的《江格尔》、柯尔克孜族的《玛纳斯》以及古希腊的《荷马史诗》等，都是“仲肯”（སྒྲུང་མཁན）通过说唱的形式传承下来。早期的“仲肯”（སྒྲུང་མཁན）大多都是苯教巫师，传说有特异功能，能与神灵对话，游走阴阳，借助神灵的法威镇妖驱邪、治病纳祥、引导中阴。他们既是历史学家，又是文学家和民俗学家，是本民族、本族群历史、文化的博物馆。祭礼活动是原始宗教的展现方式，是内在精神的外化和具象化。由于宗教的禁忌、圣神和一定程度上的保守使宗教祭礼活动得到很好的传承，甚至有些经几千年的传承，还基本保留了原始的仪式形态。如在远离佛教文化辐射区的一些信奉苯教的山区，依然能看到早期佛教传入以前的宗教祭礼行为和一些早期的习俗活动，它们多具有“口碑历史”和“活态历史”的特点，是文化研究中的活化石。

我们借助民族音乐学实证性和思辨性研究方法，以及考古学、历史学、宗教学等手法，推论佛教传入西藏以前苯教的文化形态、仪式行为，以及苯教的音乐及音乐思想，了解它们的形成、形态、发展过程、发展中的文化变量、变异以及它们在社会生活中的作用。同时通过比较我们还可以看到佛苯之间的生存关系和音乐的互渗性。关于苯教的发展在苯教的研究过程中谈论的比较多，传承形式、发展阶段的认同基本相似，从我们收集到的苯教音乐，以及音乐的形态，音乐的展现方式，又根据苯教自身的传承情况，把苯教的产生和发展的历史过程，大致划分为三个阶段：原始苯教、前雍仲苯教和后雍仲苯教。

第一节 原始苯教

原始宗教，人类文明史中一个非常古、旧的意识行为。很多学者认为它产生于旧石器时代。这是一个非常久远的年代，经历了漫长的时间，是人类从简单思维到复杂思维，从低级思维到高级思维的孕育过程、发展过程，几乎存在于世界的每一个角落和每一个族群。只是由于不同的自然环境和人文环境，而形成多样各异的形态和各具特色的文化。由于时间久远，西藏原始苯教最初的产生时间、产生地点和产生族群已经非常模糊，如同人类对“火”的认识、利用、语言的创造，孰先孰后，是人类文明发展过程中的共时性。敦煌文献等间或有些早期苯教的记载，也是片言只字，而且太靠近佛教文化的产生时期，不足于实证原始苯教。何况敦煌写本大部被断代为 9 世纪和 10 世纪。但由于苯教形成时间的久远，其意识、行为已渗透到西藏人的精神和文化的深层，反映在他们生产、生活、精神、物质等各个方面，同时对后来形成具有藏文化特点的神学宗教以及藏族哲学理念有着深层的影响。

一、原始苯教的雏形

原始宗教，或称原始的“巫”最初产生时，因为它是万物有灵，多神崇拜，没有一个统一的理论、统一的教义，也没有统一的名称，每一个地方都以所祭拜的神灵或祭司为名，如早期的“祖”（གཙུག）、“辛”（གཤེན）、本（བོན）、杰尔等，大概与现在居住在川西北白马藏族苯教祭祀中的白莫、白该、劳布，川西南雅砻江一带的柏木依、纳木依藏族的祭司普米及多康地区的拉哇相似，这些字的大意大概都是指“献祭人”或“献祭者”。根据《赛米》（མདོ་གཟེར་མིག།）记载在辛饶弥沃齐（གཤེན་རབ་མི་བོ་ཆེ།）时期还有维本绒波（dbal bon rum po）、约本多杰（yo-gs bon gto rgyal）、称本恰桑（khrn bon phya sangs）、聂本多钦（gnyer bon gto chen）、沃本章苏（vo bon vbrang gzu）、仓本约楚（mtsharms bon yo vkhru）、魔本曲嘉（bdud bon chulcags）、穆本耶丹（dmu bon ye tan）、赞本才恰（btsan bonmtshal）、斯本木却（srid bon mu cho）、郭本祖斯（skos bon gtsug sras）、恰本图勒（phywa bon thevu legs）、神本托噶（lha bon thod dkar）、月本才巴（zla bon tshes pa）、日本昌玛（nyi bon drang ma）、星本当扎(skar bon gdangs blra)、云本瓦推（sprin bonba tuul）、加本古当（vjav bon kugtang）律本乌噶（dal bon dbu dkar）、光本宕年（zer bon

gdangs snyan）、洛本多钦（lo bon gto chen）、孜本昂楚(rdai bon ngang drug)，此外还有鲁本央聂金布（klu bon dbyar snya gyim bu）、年本唐唐追瓦（gnyan bon tang tang grol ba）、(rgyal bon bong po) 药本成当（sman bon vbrim tang）、色本拉擦（gzed bon la tsha）、斯本耶艾（sri bon yengal）、哲本鲁本杰克（vdre bon glu dbon gyer mkhas）、森本穆彭普热（srin bon mu vphan phevur）、秋本那本李谨（byur bon sna bon bon li byln）、辛杰本（地狱主本 gshin jievi bon po）、达本群赤（gtav bon byon khri）、曲之本波太本珠卓（chud kyi bon po thar bon gru skyol）等。[1]而且"一般认为，辛饶创立的宗教就是苯教。但在苯教文献中把辛饶创立的并被认为是正统的苯教叫做雍仲苯教，也就是说'本'并不等于雍仲苯教。因此'本'这个字并非和辛饶的理论同时产生，而且与辛饶的理论毫无关系。在辛饶之前，很早就有'魔本'（bdud bon）和'赞本'（btsan bon）等原始的'本'在象雄活动。他们为民众禳解灾祸、祛除病邪，拥有众多的信徒。再者，辛饶的宗教最初并不叫'本'而叫'杰尔'（gyer），这是个古老的象雄文字，后来译成了藏文的'本'，为了有别于原始的本，就把辛饶的宗教叫做雍仲苯教。'雍仲'起初只是'万字'形符号的名称，后来才有了'不变、永恒'之意。雍仲苯教这个词也就寄托教徒们永恒的信念，"[2]在雍仲苯教盛行的有些区域具有原始苯教文化特征的民俗祭祀活动依然在流传，那些苯教寺院的学僧们都认为，这些民间流传的祭祀活动是原始苯教文化的遗留。

二、原始苯教神灵

宗教是由信仰体系和行为体系两个部分组成，如艺术作品的形式和内容，既是统一，又是对立，从哲学观点来说，它是存在于宇宙万物之间。又如同鸟的双翅，推动着宗教的发展。原始苯教是多神崇拜，他们崇拜天、地、日、月、星辰、雷电、山川、土石、树木、兽禽等一切自然之物，一切自然现象，如四季变化、雷鸣电闪、风雨雪霰、地震水灾，以及众生的生老病死等，都认为是鬼神所为，鬼神、精灵、魔妖无处不在，无处不有。《新唐书·吐蕃传》记载："其俗重鬼右巫，踬羝为神。"认为天地间的万事万物，都是由神灵控制、神灵支配。因此产生了非常庞大而错综复杂的神灵系统，随之也产生了频繁的宗教祭祀仪式活动。它们存在于人类生活的每一个过程和生命的每

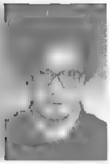
[1] 张云《上古西藏波斯文明》，中国藏学出版社，2005年，第152页。

同上，第151页。

一个环节中。苯教把这些庞大的神灵系统分成赞（བཙན།）、念（གཉན།）、鲁（ཀླུ།）三大类，分别住在天空、大地和水域中，即苯教文献中所说的天界、中界和下界。但是由于原始宗教缺少系统性和体系化，在论述他们之间的关系时很多时候是模糊的、混淆的，尤其在中界的乡神：域拉（ཡུལ་ལྷ）、杰拉（སྐྱེས་ལྷ）、萨达（ས་བདག།）；家神：灶神（ཐབ་ལྷ།）、门神（སྒོ་ལྷ།）、屋顶神（སྟེང་ལྷ།）；图腾崇拜——氏族（རུས་རྒྱུད། གདུང་རྒྱུད། གདུང་རིགས།）、家族（ཁྱིམ་རྒྱུད།）、个人（མི་སྐྱེར།）及阴神（སྲིབ་ལྷ།）、阳神（ཉི་ལྷ།）、魂神（བླ་ལྷ།）、魄神（སྲོག་ལྷ།）等分类含糊不清。他们的仪式行为也是凌乱、复杂和随意的。“鬼神”，是人类文明史上的一大发明和创举，按照苯教学僧说是人类打开了天眼，发现了就在我们身边的另外一个世界。它是原始艺术的滥觞，人类文明史中的另一个源头。

三、原始苯教仪轨

原始苯教是立山为王，各行其道，各自供奉本域、本乡的山川鬼神，用不着非要有个前后主次，他们的宗教行为也主要包括：祭祀、占卜、符咒、祈祷、歌舞、献祭、治病、驱魔、超迁等。人们把这些宗教仪式简单地归纳为祭祀、占卜和跳神三大宗教仪式行为。这种原始的宗教仪式行为几乎延续、变化、发展到今天，足见其生命力。祭祀是用于供养鬼神、驱晦净地、禳祓邪魔、超度亡灵，是原始宗教最主要的展现方式。苯教祭祀的方式五花八门，形式多样，根据其规模和所用供品，可以简单地分为素祭、荤祭和混合祭。素祭，也称烟祭、小祭；荤祭，又称牲牲、红祭、血祭、重祭。苯教倘荤祭，用于隆重、神圣的大型宗教仪式、对外征战或超度仪式等；混合祭，施于大型祭祀仪式，往往是素祭开始，起着昭示仪式，渲染气氛，迎候神灵的作用，继而施大祭。这一点从西藏史前的岩画得以证实。苯教号称有三百六十种禳祓法、三十六种送葬法、八十一种镇压法等。原始苯教对人生是悲观的，认为人死如灯灭，万事皆休。灵魂会进入三界，或为，赞（བཙན）、念（གཉན）、鲁（ཀླུ）。赞（བཙན）、念（གཉན）、鲁（ཀླུ）有善恶之别。灵魂的趋向除本人的缘劫，还需靠苯教师对鬼神的打醮、供养、祭奉、歌舞等。三十六种送葬法里，对后者影响最大的是野葬。野葬包括天葬（也称鸟葬）、兽葬、树葬、水葬、虫葬等。这些葬俗都体现出原始宗教二次葬和断身法。天葬和水葬的习俗延续至今，可以说它是苯教产生和发展的活化石和活态的历史。其他葬俗随着社会的发展而逐步消失。笔者在田野考察中发现其中的虫葬俗仅限于



青藏高原腹地高寒游牧区的夏天。1978年笔者刚参加工作，随同同仁去青海省玉树藏族自治州西部考察，发现在治多县可可西里一带有虫葬俗，这是一种非常罕见的葬俗，它是把裸尸捆成胎儿状，头朝上置于草地上，外裹湿牛粪，形成塔形，湿牛粪招虫，几天就蛀满虫，再过些时满地尽是蛆，最终尸体只剩下一副完整的骨架，翌年再敛骨入土，作二次葬。完全延续了原始苯教的野葬习俗。2000年笔者再去玉树时，这种虫葬习俗已经没有了，得知1978年改革开放后，宗教信仰开始得到自由，宗教活动开始得到恢复，随着经济的发展，交通与信息得到改善，这里与外界开始有了交往，宗教信仰开始成为人们生活中的一项重要活动，于是这里的人从治多县冈察寺请来喇嘛，超度那里的亡魂，喇嘛看到虫葬后说，尸体招虫，虫招雀，形成循环性的间接杀生，有悖佛理。从此这里放弃了虫葬习俗，改为天葬。

苯教的占卜方法五花八门，归纳起来可分为兆卜和占卜。“兆卜”中有一部分是人们在漫长的历史长河中，经过生产劳动和对自然界的观察而获得的经验，如日晕霞现后的气象变化，有些人发病前身体上出现的异样等一些前兆。根据这种经验而延伸出的“梦兆”、“鸟兆”、“树兆”、“绳兆“及各种自然现象。“占卜”是对一些未知现象的猜测推算。它是原始人非常流行的行为，佛教传入西藏以前藏族人，事无巨细都要通过占卜进行取舍定夺，大事请巫师来占卜，日常小事人们自行卜算，常用的占卜术有羊肩胛骨卜、鸟卜、线卜、石卜、箭卜、念珠卜等。

原始苯教的舞蹈分为歌舞、乐舞和歌乐舞。歌舞是苯教巫师在祭祀仪式中一边吆喝、嘶鸣地高唱，一边舞蹈，或在鼓乐伴奏下舞蹈。舞蹈中的吆喝常常是一领众合，或领合交替进行，重复相同的句子，具有很强的感召力和激发情绪力，使人们的情绪很快推至高潮，进入极度的兴奋中。乐舞是在击鼓、击掌声中舞蹈。表演形式有独舞、重舞和群舞。一般独舞和重舞的舞蹈动作、节奏、队形没有统一的要求，随意、即兴、情绪化。而群舞虽说是在统一节奏下同步舞蹈，同步只是相对的。舞蹈音乐节奏简洁、单一，乐句、节的长短、轻重，以及与舞蹈的配合没有严格的要求，速度的变化也是根据情绪的变化而变。

第二节　前雍仲苯教

苯教大德们把雍仲苯教（གཡུང་འདྲུང་བོན་ཆོས།）的发展分为前、中、后

三个时期。从雍仲苯教的创立至天赤七王（གནམ་གྱི་ཁྲི་བདུན།）间经、律、论及密宗、心识各部均得以弘传为前弘期；中弘期是从止贡赞布（གྲི་གུམ་བཙན་པོའི།）至朗达玛（གླང་དར་མས། 约 838——842）禁佛前；后弘期从藏王朗达玛禁佛（གླང་དར་མས་བསྟན་པ་བསྣུབས་པ།）至今。这种分类方法据有些专家认为是仿照藏传佛教的分类法，藏传佛教把它在西藏的发展分为前弘期、黑暗时期（也称灭佛期）和后弘期。“前弘期”为从佛教传入西藏至朗达玛禁佛。“黑暗时期”指朗达玛禁佛至佛教再次在西藏兴起。从佛教再次在西藏兴起至今为后弘期。也有的把佛教在西藏的发展简单地分成佛教的“前弘期”和“后弘期”。雍仲苯教在传承发展过程中经过两次大的改革，第一次是辛饶弥沃齐（གཤེན་རབ་མི་བོ་ཆེ།）对原始苯教进行的改革，在原始苯教的基础上创立了具有一定教义、经典、仪轨和庙堂的雍仲苯教。第二次改革是辛钦鲁嘎在吸收藏传佛教的理论、传承、仪轨等方法后，对雍仲苯教（གཡུང་དྲུང་བོན་ཆོས།）的理论进行了进一步的完善和提高，使它从教义、教规到传承上真正成为一门神学宗教。第一次是根据苯教自身发展的需要而进行的改革，第二次是在外来文化（佛教）的冲击和影响下进行的改革，是文化发展过程中的自律性与他律性的结合，把前次的改革称为前雍仲苯教，后一次的改革称为后雍仲苯教（གཡུང་དྲུང་བོན་ཆོས།）。

一、前雍仲苯教的创立

苯教认为雍仲苯教由象雄（ཞང་ཞུང་།）的辛饶弥沃齐（གཤེན་རབ་མི་བོ་ཆེ།）创立，后从象雄（ཞང་ཞུང་།）传入卫藏，又随着吐蕃势力的强大传向四夷。

（一）辛饶弥沃齐

辛饶弥沃齐（གཤེན་རབ་མི་བོ་ཆེ།）在苯教中具有至高无上的地位，根据苯教文献记载：“辛”（གཤེན）是氏族名；“饶”（རབ）有“殊胜、至高无上”之意；“弥沃”（མི་བོ）谓“人”；“且”（ཆེ）为“大”之意。连起来有“辛氏族中殊胜、伟大者”。对此还有其它的不同解释。苯教赋予辛饶米沃齐无与伦比的各种神通和传奇的成道故事、传说，尊崇似佛教的释迦牟尼。在苯教的诸如《朵堆》、《赛米》（མདོ་གཟེར་མིག།）、《光荣经》（གཟི་བརྗིད།）[1]等经书中称，辛饶米沃齐是什巴叶桑（sidpa　yesang）天国的三王子，名叫塞巴（གསལ་བ།）、与兄弟达巴（དག་པ།）、希巴（ཤེས་པ།）从小在苯教圣贤

[1] 原名为《集摄大宝无垢光荣殊胜闪耀经》（འདུསམ་པ་རིན་པ་ཆེན་དྲི་མ་མེད་པ་གཟི་བརྗིད་རབ་འབར་བའི་མདོ། ）简称《光荣经》（གཟི་བརྗིད།）。

奔赤洛杰布（འདུང་ཁྲི་སློག་གི་ལྕེ་ཙན།）处修习本法，学业完成后，去参拜苯教最高的神辛拉悟噶，修济世法，济世法要通过三个阶段后便可成为上师。兄长达巴（dakpa）修完第一个阶段成为第一阶段的上师。塞巴（salwa）修完第二阶段成为第二阶段的上师，并化身为辛饶弥沃齐。希巴（shepa）则一生等待，以图修完第三个阶段，承担未来的上师，兄弟仨形成了过去、现在、未来三世佛。

辛饶弥沃齐为解救人间有情众生的苦难，从天国什巴叶桑（sidpa yesang）降生象雄，自幼年时代起就开始传播苯教，直到82岁时在九层雍仲山巅，于水兔年冬季之黎明圆寂（也有说辛饶弥沃圆寂于80、81岁）。后人把他在吐蕃的业绩归类成十二件功德，也称十二智慧：

1.明述经典。苯教典籍中说，辛饶米沃且在12岁以前就开始讲述苯教的九乘经论。

2.弘扬苯教。向神、龙、人三类徒众讲述本法。

3.调伏众生。辛饶变化百千万化身，于四洲调伏四类众生。

4.引渡众生。15岁时用禳解、仪轨等指导罪孽众生，趋向解脱。

5.主持国家。应帝释天的要求，到魏摩隆仁等360个国度，兴建庙宇、供塔360个。

6.神变子嗣。16岁时，化身强玛，娶霍妃嘉姆等360个生育兴旺者，所生之子被四方庙宇请去利益众生。

7.降伏妖魔。17岁时，去魏摩隆仁和赡部洲等处讲述经文仪轨；20岁时，战胜魔军。

8.果道兴旺。21岁-30岁时，讲述《九乘》、《四门五库》、《教谕论》等经典，塑造神像，修建供塔。

9.成道明相。31岁出家学道，32岁受大戒，34岁降伏四魔，自身得到解脱，37岁时在器世间苦心修炼，45岁时给徒众讲授25条戒律。

10.断除轮回。49岁后修炼菩提心境，证知《大乘真知》，轮回涅槃。

11.证果解脱。65岁后，修持无上大乘义，证知本之自性，解脱于法界。

12.终得成就。80岁后，向无数徒众讲述无上大乘义等修道之法。82岁时，在九层雍仲山巅圆寂。

今天学者及苯教大德普遍认为，雍仲苯教是辛饶弥沃齐统一了众多无章的原始苯教，并在原始苯教的基础上创立了雍仲苯教。《白琉璃》书中说：“为化象雄本，变现辛饶身，示十二本行，说九乘教法，为生开天门，为亡断死

门，度生雍仲道。”[1]传说他曾至藏中众多胜地传播雍仲苯教的法聚四门一库、九乘等经典。他的教法仪轨后被弟子们整理成文，大体形成四门一库和九乘两大体系：

1.四门一库

白派苯教（ཆབ་དཀར། བོན་དཀར།）：即神秘的教义和咒术。

黑派苯教（བོན་ནག། ཆབ་ནག།）：即仲、德乌和仪轨。

彭域苯教（འཕན་ཡུལ་བོན་པོ།）：即庙宇、仪轨。

邦塞苯教（དཔན་གསས་བོན་པོ།）：即修持的方法。

顶点（མཐོ་ཐོག།）：苯教修行的最高法门。

2. 九乘

苯教把九乘次第（བོན་ཐེག་པ་རིམ་དགུ།）分为：卜辛乘、现象辛乘、幻化辛乘、世间辛乘、近事乘、仙人乘、白啊字乘、原初辛乘、至高无上乘。

有些又将九次第乘分为：①恰辛（ཕྱྭ་གཤེན།）；②楚辛（འཕྲུལ་གཤེན།）；③朗辛（སྣང་གཤེན།）；④斯辛或杜辛（དུར་གཤེན།）；⑤格年（དགེ་བསྙེན།）；⑥长松（དྲང་སྲོང་།）；⑦啊呷日（ཨ་དཀར།）；⑧耶辛（ཡེ་གཤེན།）；⑨大圆满（བླ་མེད།）。[2]

前四乘为因乘，是苯教早期理论，后五乘为果乘，是在前四乘的基础上形成和发展起来的，较多地受到佛教的影响，“无上乘”，是苯教的“大圆满”，苯教最核心的理论。

图 1-1 马家窑陶瓷上的顺时雍仲符（嘉雍群培摄）

辛饶弥沃齐以“卍”为雍仲符号，因此也称为“雍仲苯教”。“卍”标志着永生、永固、永存，意为“坚固永恒至高至尊的苯教”。这一标记在藏区四五千年前的文化遗迹中多次出现，表明它在西藏已经有着悠久的历史。

在青海的马家窑和海南出土的新世纪陶瓷上，绘有顺时、逆时的雍仲符号和十字符号，西藏新石器时代至佛教诞生以前的岩画中也多次出现顺时和逆时的雍仲，从这里可以推论出在原始苯教时期顺时、逆时雍仲符都在流行，都是原始宗教的符号。可能是到了辛饶弥沃齐才定为逆时的雍仲符为苯教的标志

[1] 土观·罗桑却吉尼玛著，刘立千译注，《土观宗派源流》，民族出版社，2000 年，第 193 页。
[2] 得荣·泽仁邓珠著，《藏族通史·吉祥宝瓶》，2001 年，第 449 页。

或许是佛教诞生后为别与佛教而把逆时的雍仲定为苯教的符号。

图 1-2 绘有“十”字的陶瓷[1]（嘉雍群培摄）

关于辛饶弥沃齐的出生及雍仲苯教的创立时间，苯教大德们认知不一，有说距今 1800 年、有说 3800 年、有说 2500 年等，各有推论见仁见智。按照苯教师的观点，史前雍仲苯教不仅传布在青藏高原，而且曾一度传入到古印度、巴基斯坦、孟加拉国、伊朗、蒙古等国，与波斯的琐罗亚斯德教，古印度的婆罗门教之间互有影响。公元 7 世纪佛教开始传入西藏，苯教对佛教的西藏化、本土化产生很大影响，同时佛教的传入也促进了苯教自身教义、教规，以及传承方法的完善和规范。

图 1-3 阿里神湖玛旁雍措岸上的雍仲（嘉雍群培摄）

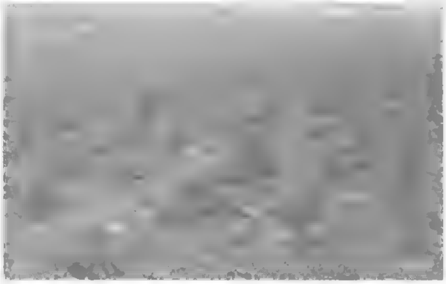


图 1-4 阿里神湖玛旁雍措岸上的奇魂石堆（嘉雍群培摄）

（二）魏摩隆仁

魏摩隆仁（འོལ་མོ་ལུང་རིངས།），是苯教经文中经常提到的一个地名，它

[1] 马家窑被鉴定为 3 千年至 5 千年，当时佛教尚未形成，“卍”和“十”是苯教标准性符号，当时“卍”的转向可能尚未固定，而出现右相雍仲符。

是苯教的圣地，苯教的香巴拉。也被认为是辛饶米沃齐的诞生地。关于魏摩隆仁（འོལ་མོ་ལུང་རིང།）苯教师的解释说：“魏”（འོལ），表示“待诞生”；“摩”（མོ），表示“不衰败”；“隆”（ལུང），表示“辛饶的授记”；“仁”（རིང）表示“永恒的慈悲”。还有一种解释为：“魏”（འོལ），没有轮回。“摩”（མོ），如愿以偿。后两字与前者相同，合起来为“得到辛饶永恒的加持，进入无生死轮回的如意圆满之地”。

魏摩隆仁究竟在哪里是后人非常关注的地方，有人说在大食（སྟག་གཟིག།）[1]，有人说在古象雄（ཞང་ཞུང།）。也有人说就在你的心中。我们在近几年对十余座苯教寺院和多名苯教大喇嘛进行了考察访问，他们一致认为魏摩隆仁就是今天西藏阿里地区冈底斯山（གངས་ཏི་སེ།）为中心的古象雄。

古象雄在地域上是一个很抽象的概念，有多种划分法，认为在它最兴盛时期曾统一了号称十八万户部落的十八国，建立了威震中亚的古象雄王国，并经历了有影响的十八代象雄王朝。象雄的地域分前后中三部：后部指阿里的西部以及西方边陲的部分地方，即现在的巴基斯坦、阿富汗、伊朗、俄罗斯的部分地方；中部指现在的上阿里、拉达克等地；前部指卫藏象雄之间即朵康等地。势力范围基本上包括了青藏高原及中亚地区。这些也是雍仲苯教所传播的地方。在描绘这一地方时说，魏摩隆仁（འོལ་མོ་ལུང་རིངས།）位于世界的西部，占据世界三分之一的地方，天空为吉祥八幅盖伞，地如盛开的八瓣莲花，冈底斯雪山（གངས་ཏི་སེ།），傲立群峰，一座齐天的水镜宝塔。又称其为“九重雍仲山”，“九”为级数，有特殊的含义，认为大地从里到外共有九层，天国最初有九层，表示一切、无限。“冈底斯”是藏汉两种语的组合，“冈”（གངས）即雪，也用于雪山。“底斯”（ཏི་སེ།），梵语，意清凉，合起来为“清凉的雪山”。冈底斯山及冈底斯山神在藏族文献中称为冈仁波齐（གངས་རིན་པོ་ཆེ།），“仁波齐”（རིན་པོ་ཆེ།）为宝贝，显出藏族人对它的敬仰。冈仁波齐位于西藏自治区西北，平均海拔4500米以上的阿里地区，主峰海拔6638米，峰顶终年积雪，云雾缭绕，难睹真容。苯教认为冈仁波齐（གངས་རིན་པོ་ཆེ།）是灵魂上天入地之道，它身据中界，顶峰直刺天界的神域，基座仿佛十字形的金刚杵伸到下界鲁处，是贯通宇宙三界的神山，雍仲苯教的发祥地，据传有360位苯教神灵常年在此修行，许多苯教名师都在此苦修过，今天人们还能在山顶看到无数个修行的穴迹。其中主要的有37处相聚之

[1] 大食（ཏ་ཟིག།）：即古波斯国，亦指今伊朗，也泛指伊斯兰国家和地区。

地、27 个圣地、8 大天葬场等。因此，冈底斯山又称为本日（苯教山）、象雄本日（象雄苯教山）、拉日（灵魂山）、拉日江噶（灵魂大雪山）等。万神所居，世界的中心。苯教认为雍仲苯教就是通过冈仁波齐逐步向四方传播，因此视其为雍仲苯教的中心。冈仁波齐在释迦牟尼创立佛教后，也成为佛教的圣地，密宗修行道场，藏传佛教噶举派创始人之一，大成就者米拉日巴（རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པ། 1040—1123 年）也曾在此修行；印度耆那教视其为“阿什塔婆达”（最高的山峰），是该教创始人瑞斯哈巴那刹获得解脱之山；古印度教称此山为开拉斯，是主神湿婆居住的山。

（三）苯教神灵

庞大的神灵系统是雍仲苯教文化的一大特点，也是苯教艺术创作中最活跃的部分。原始苯教虽然已经提出赞（བཙན།）、念（གཉན།）、鲁（ཀླུ།）三种神灵，并住在他们划分的天界、中界、下界中。但这只是一个笼统的概念，具体划分上还是很凌乱、随意。辛饶弥沃齐在创立雍仲苯教时，对原始苯教的众神根据其特征、特长、经历和任务进行了系统、规范的分类和等级划分。按照宗教学的理论，这也是原始宗教的多神崇拜开始向神学宗教的一元神过度。同时辛饶弥沃齐在传承、发展中又吸纳了中原、印度、大食等地的神灵，形成了复杂、庞大而有序的神灵群体：

1. 天界

天界，即天上、虚空。苯教特别崇奉天界，那里是天神驻锡的地方。天界上又有十三层，住着不同等级的神灵。最高层住着苯教主神、创世神及眷属和天赤七王。天赤七王（གནམ་གྱི་ཁྲི་བདུན།），即指吐蕃第一位王聂赤赞普（གཉའ་ཁྲི་བཙན་པོ།）至第七位王止贡赞普（གྲི་གུམ་བཙན་པོ།）转化成的七位神祇。苯教徒说赞普是天神之子，是从天界降到人间来办事，办完事就要顺着天梯回到天界。传到止贡赞普，比武时被属下大臣洛昂杀死，天梯被割断，从此吐蕃赞普上不了天。藏学界认为所谓要顺着天梯回到天界，是指当时的赞普死后是举行隆重的天葬仪式，用祭祀和歌舞进行供养，用桑烟把亡灵带入天界。

苯教天界的神灵系统是非常庞大繁杂，这里居住着众多的赞神，天界的赞有多种含义，如：凶死之游荡冤魂、回到天界的王臣巫神，以及火神、雷神及以猛兽为基本特征的有三头六臂的恶魔。它们是以天空为活动中心的、更为凶悍的一种神灵。如著名的赞神（བཙན་ལྷ།）有：多吉帕姆（猪头女赞魔）、达珍（马头男赞魔）、载乌玛保（夜叉，众战神之王）、雅秀玛保（一千赞魔

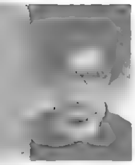
的首领）等。还有人赞、小赞、外赞、内赞、中赞、神殿勇赞、岩赞、水赞、地赞、宅赞、人赞、卡赞、垛赞、萨赞、魔刑战神赞等等。他们又常出现在中界，多为人身的战神、魂神、阳神，在阳界保护人类的生命及灵魂。同时，它们又在阴界左右着众多亡魂或入天界或为厉鬼的命运。在苯教看来人的生与死，或灵魂的去向都与三界众神灵有关。步入藏区能看到红色的神庙赞康，神庙四周悬幡衅牲，供奉的赞神大多为红色的愤怒像，据说是为供奉、安息游魂冤鬼。从苯教和佛教寺庙及文献中的描述看，赞神多以三头六臂的猛兽为形象，笔者在苯教寺院考察时，请教苯教高僧为什么苯教的各界金刚和护法神多用动物形象，回答是苯教认为有情者皆平等，苯教又是世界最早形成的宗教之一，是在原始宗教多神论的基础上发展而来，因此，早期的神灵多为动物形象，其夸张、威猛的形象表示庄严、勇猛、神圣。西藏很多寺庙的在世护法神就是赞（བཙན།）神变化而来，而这些赞神多是惨死冤死之魂，这些灵魂充满怨恨和不平，变得勇猛残忍，作祟四方，祸害不断，后请更大的神或大师举行各种祭祀仪式降伏他们，降服后他们立誓永远保护苯教，就成为某寺或某地的护法神。

2. 中界

苯教把中界分为有情众生居住的现实世界和“神灵”居住的虚幻世界。中界中的“神灵”很多，主要的有：念（གཉན།）神和部分赞（བཙན།）神。

“年”，在藏语中有两种含义，指盘羊和神灵。盘羊又称岩羊，是生活在青藏高原高山上的一种野生动物，两角粗大盘曲，可做容器。原始苯教时期就对山神予以敬奉，如《旧唐书·吐蕃传》载“多事羱羝之神，人信巫觋。”作为神灵，“年”（གཉན།）神数量很多，有地念、水念、山念、石念、火念等。“年”象征残暴和灾难，与死亡相连，到处引起瘟疫之灾，是在山岭、沟壑、石缝、林莽、原野中安家或出没的凶残精灵。念神又主要指山神，苯教的山神是毁灭之神，多以忿怒的形象出现，人们以山头的“拉则”（ལ་བཙས།）和旗幡祭（དར་ལྕོག）供奉他们，用抛撒“风马”（རླུང་རྟ།）向他祈愿：

嗦！
丰盛的祭品摆上了，
五彩的风马悬挂了，
围着“拉则”绕三圈，
虔诚的祷告诵千遍，
如愿以偿吧！



有求必应吧！

期望实现吧！

事事如愿吧！

苯教著名的念神多为山神，如：每逢世界危难之时出来拯救世界的：

四大山神

雅拉香波（ཡར་ལྷ་ཤམ་པོ།），亦称期巴大神、九头曜魔香波山神，居于东方，天赤七王即由雅拉香波神山降凡。他有多种身像，常见的形象是身穿白色的战袍，手拿一支带有丝织小旗的短矛和一柄水晶剑，坐骑是如同一座大山的白牦牛，朗勉托杰普玉是他的伴偶，所属有十亿战神。

朗勉托杰普玉（གནམ་སྨན་ཐོག་གི་བུ་ཡུག།）居于南方，身穿水晶铠甲，骑一匹白色绿眼马，被认为是格萨尔王的精魂，伴侣为山神夹姆西萨，属从有手持盾牌短剑的十万勇士。

偌吉康娃桑布（གནོད་སྦྱིན་གང་བ་བཟང་པོ།），居于西方，为后藏土地神之王，身显绿色，骑一乌黑大马，短剑、黑旗为其标志，经常夜巡，用疾病和各种自然灾害对付敌人。

念青唐拉（གཉན་ཆེན་ཐང་ལྷ།），亦称念青唐古拉山神，居于北方，卫藏土地神之王，也是布达拉宫的红山保护神，他的身像多样，有绘成拿着马鞭，身穿金丝铠甲的白衣少年，也有绘成忿怒的护法的，据传有时变成一头白色神牛的，随从有三百六十，是他周边三百六十峰的山神。

四大念神

玛卿伯姆热（རྨ་རྒྱལ་སྤོམ་ར།）即藏北阿尼玛卿山山神（ལྷ་ཆེན་ཨ་མྱེས་རྨ་ཆེན）。“阿尼”（ཨ་མྱེས）是藏族对长（父）辈的敬呼，也是安多藏区对男性山神的尊称。玛卿伯姆热是苯教很古老的山神，几千年来人们供奉、敬仰、赞美，关于他的传说、故事、祭文非常丰富。玛卿伯姆热有多种身像，由于他是佛教和苯教共奉的护法神，后来的形象略有改变，较早的画像中是头戴红缨白毡帽，白皙的脸上留着小胡，右手持挂着小旗的长矛，左手持如意珍宝，腰系虎皮硬弓，跨长山羊角的神马，上下有武士簇拥。佛教寺院里完全绘成一个武士的形象，金色的盔帽盔衣，腰围虎皮弓袋，骑一匹绿鬃白马，似同中原的多闻天王，苯教寺院中的玛卿伯姆热（རྨ་རྒྱལ་སྤོམ་ར།）的坐骑是绿鬃白雪狮（གངས་སེང་།），绿鬃白雪狮是雪域的象征，因左手托一宝物，也有当作财神供奉，他的伴神有玛系三百六十兄弟和十万“玛勉”（རྨ་སྨན）。

伊杰玛奔（དབྱི་རྒྱལ་དམག་དཔོན།），金盔金甲，骑一匹枣红马，腰别剑、弓、鞭，持缚旗的长矛和钺斧，有些苯教寺院里左手握毒蛇，表示勇猛。

念青唐拉（གཉན་ཆེན་ཐང་ལྷ།）

俊卿唐热（སྐྱོག་ཆེན་སྡང་ར།），身穿黄盔黄甲，腰别剑、弓、鞭，骑一匹绿鬃白马，持长矛。

又如世界形成之九大念神（འཇིག་རྟེན་བའི་ལྷ་དགུ།）：[1]

沃德贡杰（）：位于西藏山南桑日县沃卡地区；

雅拉香波（ཡར་ལྷ་ཤམ་པོ།）：位于西藏山南琼结；

念青唐古拉（གཉན་ཆེན་ཐང་ལྷ།）：位于西藏中部纳木错湖的南沿；

玛卿伯姆热（རྨ་རྒྱལ་སྤོམ་ར།）、觉钦顿拉：位于青海果洛玛沁地区；

干波拉杰：岗拉久波、觉吾字嘉、协俄喀热：位于西藏塔布地区。

此外，著名的大念神和山神还有：冈底斯雪山、傲拉王载、拉钦年青贡翁（安多地方大年神）、干成章嘉（是锡金国土保护神）、扎桑友穷（位于日喀则北方）、贡布玉坦日（即西藏工布雪山）、贡宗岱姆（位于工布）、卡夏努日（位于门隅）、多吉洛卓（位于康区木雅）、西综叶什（青海果洛）、珠日（康区色杰）、扎拉章米（位于象雄）、莫则白姆（位于朗塘）等数不胜数，还有长寿五姊妹、丹玛十二等众多女神。其中大多为苯教师、酋长、勇猛者的灵魂化身。在藏区每一个“年”神都有听不完的传说、讲不完的故事。

3. 下界

下界为“鲁”（ཀླུ།）界。从“母鲁生万物”的苯教创世神话看，它可能是藏族产生最早的一种神灵信仰。据《十万龙经》（ཀླུ་འབུམ།《十万龙经》全称为“ཀླུ་འབུམ་དཀར་ནག་ཁྲ་གསུམ།”）记载，鲁居住于大海、湖泊、江河、沼泽、瀑布、水池、泉源、山地、树木等地上水下的所有地方（凡生活在水下或两栖动物都属于“鲁”类）。苯教《十万龙经》（ཀླུ་འབུམ།）是有关鲁的最早文献，据传是由苯教祖师辛绕弥沃齐口传下来，后经过许多苯教大师整理后逐步形成。全书经典分为：《十万白龙经》、《十万花龙经》、《十万黑龙经》三个部分。其中《十万白龙经》主要讲述了鲁的功能及作用，以及鲁的依附、生存、禁忌、祭日等，《十万黑龙经》讲述了安慰鲁神、向鲁神忏悔的内容。鲁作为原始的精灵，为人类带来更多的是灾难和危害，是人间多种疾病之源，多种祸害之根，所有难治和厉害的所谓鲁病如瘟疫、梅毒、伤寒、天花、麻

亦称“世间九尊”，特指保护藏区的九大山神。相传沃德贡杰雪山（位于今西藏山南专区桑日县沃卡地区）有8座雪山，分别位于上区阿里三部、、中区前后藏四如和下区青康三冈，保护全藏区。

风，以及各类妇科病，无不与之有关，甚至与女性有关的一切事物、生活中阴阳分类中的阴部，都与鲁神有关，苯教驱鬼仪式多由此而来。

苯教平时供奉的神灵也是非常的多，这一点我们从“苯教煨桑之清澈前行次第”中看得出，此文是煨桑时清净法场，迎请众神而念诵的祷词：

阿嗡哄！胜得供云之受用，此享用不仅祭桑供云的供养对境是，福田清净的宫殿中，无生的本身、具相的圆满身、为众生利业的化身，静寂自成，究竟增业，奇异的猛神，诛业超度敌障、速行的使者，大力的护法母女、圆满三身的觉者，三时善逝、十地永仲勇健，传承神圣上师，三处母叉空行母，除无明之暗三依、三界十方环绕着众，供献此方用之不尽供云受用，祈愿补酬诸庄严密圣意，特别圣母萨帜贝桑等，清净子母等众神，主尊四位善逝等，雍仲法性众神会，三身火神等神尊，火供传承的众神，普贤神尊等众会，善逝涅槃众神，普现遍入等，增大奇妙的众神，主圣倨傲天等，加被灌顶众神，瓦赛忿怒等神，大力憎业众神，竺赛耀光等，金刚橛超度众神、三怙主等、藏玛祥雄众神、密胜究竟等，母续空行众神，大圣倨傲天等，饮血喜戏众神、玉掌秋母等、甘露药之众神、慈夏伍奉等、忿怒共降的众神，速崩贡巴南喀众神、本赛持明众神、达拉燃焰等、利剑红白的众神、无亡祖培等，雍仲寿神众会、贤劫母等、母叉空行众会、勇健父续众神、慈悲普度等、勇健果江神会、世间王母等、护法持本的众神、悲智具力者、善化众生者、王眷化身现化身诸尊、供献此方用之不尽的煨桑供云，祈愿能够补酬俨密圣意，另外立下盟誓护持苯教的圣尊世间女王，奉行誓言三天尊，世间女王六部、圣言的三尊守望者、红黑骡子的众神、奉行盟言的母子五部，玛扎拉之女王达日荣、北曼女王吉玛热，密母燃光龙女等，奉行誓言的母续护法母诸部众，供献此方享用不尽的焚香祭祀，祈愿酬补俨密圣意。另外人魔降巴食果、厉魔网之红黑的神会，赞果孤尔巴岁金、猛厉阿司杰哇，玛念波摩热、杰波杨乃维尔将军，财主古热施碍，大王尼帮赛，大圣友杰哇巴尔，玻璃铠甲大王，大王财神扎狮等，持盟者父续护法众部，呈献此方享用不尽的煨桑供云，祈愿补酬俨密圣意，另外世间怙主七十二尊，圣言神叉八部、苯教十三尊守护神、蕃域十二地母、玛族三百六十、小药叉九千九万、此地山川的地神、此座静山的守护神，呈献此方享用不尽的煨桑供云，祈愿酬补俨密的圣意前来助佑行善业，另外三界四生、五道六趣无常心散意乱处，请降赐下雨般的甘露！如此向供养宾和功德客、怨债客、悲心恻隐客呈献此方无上的大供云，祈愿欢悦诸胜者，祈愿酬补俨密圣意，祈愿寂灭神叉的恶毒心，祈愿布施满

足六趣心房。[1]

这是对火神的祭文，不同的祭祀有不同的神灵，不同的神灵作不同的祭文，可以想象苯教有多少神灵。苯教祭文的语言、结构是非常讲究，优美的辞藻、夸张的语言、丰富的想象，让人回味、给人遐想，充满了浪漫主义色彩。苯教的众神灵多由亡魂转生，这也是苯教的“灵魂转世”，虽然他们不具有实体，却出神入化，勇猛无比。苯教的这些众神灵就是原始人对生命的一种认识，是在死亡的认识上建立和发展起来的，它经过了漫长的岁月。

雍仲苯教（གཡུང་འདྲུང་བོན་ཆོས།）从多元神进入到一元之下的多元神，仿佛一个兵团组织，从底层的兵士到最高的统帅，形成庞大而有序的立体神灵体系。

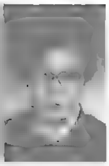
（四）苯教的第一次改革

辛饶弥沃齐又对原始宗教祭祀时进行大量的杀牲行为进行了改变，控制或取缔对活畜的宰杀，用象征的供品取代。苯教开始是以法术和威力去征服妖魔，镇压敌人，这时也开始提倡慈悲、怜悯和利他。不是非常重要的祭祀仪式，在一般的祭祀仪式上尽可能不杀生。慈悲是人的本性，本性的张扬是宗教的首先任务，如果一个宗教不讲慈悲、不讲与人为善这些最基本的道德和人的本性，就得不到人们的信仰。其次对生产力低下、脆弱的当时，举行频繁的祭祀仪式、宰杀大量的牲畜，也不利于生产的发展。因此，这种改革也是必然的。在卡尔梅与南卡诺乳合编的 The Call of the Biue Cuckoo 写道：

སྣང་བཤགས་ནི། མདོས་ཁ་གསོ་ནས། བསྒོ། བདུད་བོན་གྱི་དམར་ཐབ་ལ།
གཤེན་རབ་ནི་ཅི་བགྱིས་ཏེ། ཁྲབ་པ་ནི་ཆམ་ལ་ཕབ། འབྲུ་གཀར་གྱི་གཏོར་མས་བསྐང་།
དམར་ཐག་གིས་འདྲེས་བྱུང་ན། གཤེན་ལྷ་ལ་ནོང་པ་ཐོལ། གདོན་གདོན་གྱི་ཤི་ཆུའི་སྐྱེམས།
གཤེན་རབ་ནི་བགྱིས་ན།གདོན་འདྲེ་ནི་ཆམ་ལ་ཕབ། འབྲུ་དཀར་གྱི་ཡུ་ཏིས་བསྐང་།
ཤི་ཆུ་ཡིས་འདྲེས་བྱུང་ན། གཤེན་ལྷ་ལ་ནོང་པ་ཐོལ། འདུར་གཤེན་གྱི་ཐོ་ཅོ་ལ།
གཤེན་རབ་ནི་ཅི་བགྱིས་ན། ནྡ་གཤེད་ནི་ཆམ་ལ་ཕབ། སྣང་སྲིད་ཀྱི་མདོས་ཀྱིས་བསྐང་།
ངན་དུག་གིས་འདྲེས་བྱུང་ན། གཤེན་སྣ་ལ་ནོང་པ་ཐོལ། ཡེ་སྲིད་ཀྱི་སོ་མཚམས་ན།
མདོས་ཐག་ནི་ཅི་ཆེ་སྟེ། སྲིན་པོན་ནི་ཆམ་ལ་ཕབ། ཡེ་གླིང་གི་མདོས་ཀྱིས་བསྐང་།
སྟོང་ཞན་གྱིས་འདྲེས་བྱུང་ན། གཤེན་ལྷ་ལ་ནོང་པ་ཐོང་།

译文：对于降服妖魔，辛饶祖师怎样做？把所有的妖魔降服，用糌粑做

[1] 德庆多吉著，《西藏苯教经文集》，西藏人民出版社，2008 年，第 106 页。



朵玛，如再加入红色（肉类）的祭品，向辛饶祖师忏悔。对于妖魔的血饮，辛饶祖师怎样做？把妖魔降服于足下，祭品中盛满酒类，再加入血饮等祭品，向辛饶祖师忏悔。对于妖魔的野蛮行径，辛饶祖师怎样做？把妖魔的灵魂击溃，用世间的灵器来补充。如果受毒物的侵扰，就向辛饶祖师忏悔。在宇宙的空间中，灵器的绳子有多长？把世间所有妖本降服，用硕大的灵器来补充。如果受厌恶的困扰，就向辛饶祖师忏悔。[1]

祭祀（གསོལ་ཁ། མཆོད་པ། རིམ་གྲོལ）中的杀生已经有很久的时间，这种行为和意识已经在苯教师中根深蒂固，很难一下子取缔，但在苯教文化的一些中心地已经不兴大量屠杀祭献，在传统的血供仪式上用碎肉、滴血、发骨等取代，"就是要断三毒之根所需的圣物，即零星的肉骨和点滴血液，而不直接屠杀众生。断三毒所需的具体圣物是断愚昧之根的圣物为碎肉，断贪欲之根的圣物为血滴，断憎恨之根的圣物为碎骨。"[2]佛教传入西藏后对苯教祭祀中杀牲血祭产生很大影响，佛教是反对杀生，松赞干布以后的各代赞普都开始禁止在祭祀中进行大量的杀生，苯教也开始在祭祀中广泛采用糌粑捏塑或木雕、纸糊动物模型来代替活物，如《邬仗那莲花生遗教》（པདྨ་བཀའ་ཐང།）中说：

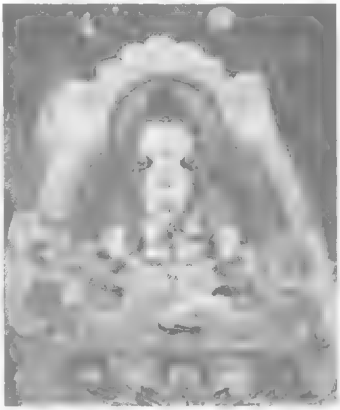


图 1-5 石雕辛饶弥沃齐
（嘉雍群培摄）

挽髻本徒名俗夫，
头上戴的狐皮帽，
手中拿的半截鼓，
今穿青衣和熟食，
罪本法术全废除，
唯留世间消灭本，
鹿带双角木头制，
牛羊都用面粉作。[3]

---

[1] 万代吉博士论文《藏族民间祭祀文化研究》，第 38 页。

[2] 同上。

[3] 《པདྨ་བཀའ་ཐང》，元至元二十一年（1284年），邬建朗巴从前藏桑耶和协扎两地掘出，全书108章。

有关苯教的这些记载都是佛教传入西藏以后的记载，因此有学者认为雍仲苯教对祭祀仪式的改革，是开始受到佛教思想的影响。文化的影响本来就是相互的，今天佛教的密宗仪轨中也能看得出苯教的这种用碎肉滴血的祭祀行为。苯教开始从原始的自然崇拜逐步向神学宗教过渡。有学者把这时的苯教称之为“系统苯教”。

（五）苯教与第一个藏王聂赤赞普

雍仲苯教（གཡུང་དྲུང་བོན་ཆོས།）的兴盛时期，也正是吐蕃文明的酝酿时期，苯教作为青藏高原唯一的信仰，对吐蕃王朝的崛起在精神上和文化上起到促进作用。约公元前3世纪西藏各部落和族群间的战争和吞并时有发生，其中山南雅隆部落的势力最强，约公元前400年雅隆部落推先出了自己的第一个赞普（王）——聂赤赞普。西藏的很多文献记载，聂赤赞普自天而降，降之于神山，由十二智苯教师拥立成为第一个藏王。王室又采米木杰和交吾夏格二位苯教师辅政。自此苯教在朝中享有特权。《苯教源流》中说：“王极重本辛之言，辛未发言，王不能发布命令。”最早记载聂赤赞普下凡是敦煌藏文历史文书P・T・1286号赞普赞普世系表中说：

“天神自天空降世，在天空降神处之上面，有天父六君之子，连同墀顿祉（khri-vi-bdun-tshigs,意为墀之七人之　——引者）共为七人。墀顿祉之子即墀聂墀赞普（khri-yi-nyag-khri-btsah-pov）也。

来做雅地（yul-yab）之主，降临雅域地方。

当初降临神山绛多(gyang-do)时，须弥山为之深深鞠躬致敬，树林为之奔驰迎接，泉水为之清澈迎候，石头石块均弯腰作礼，遂来座吐蕃六牦牛部（bod-ka-g・yag-drug）之主宰也。”

“墀顿祉之子即岱・聂墀赞普（lde-nyag-khri-btsan-po），来做雅域（yul-yab）大地之主，降临雅地，天神之子做人间之王，后又为人们目睹直接返回天宫。”[1]

苯教崇拜天，赞普从天而降，而又降到苯教最敬奉的神山绛多山上，由“囊拉塞”，（藏文，即天神、天王之子）天神之子担任王，是天界神灵对雅隆部落的袒爱、护佑。苯教自身的神秘化，也是人们对人之王的敬爱和赞美。在当时社会中产生一种对“王”的神圣、敬畏感，能增加王的号召力、统治力和王的权威性。同时它又反映出当时社会发展的一面，早期的原始部落西

[1] 王尧、陈践译注，《敦煌本吐蕃历史文书》（增订本），民族出版社，1992年，藏文见第69页，汉文见174页。

长和巫士常常为一人，随着社会的发展政教开始有所分离，从“神治”第一次开始出现以“人”治的社会。但这时宗教在政治上和社会上，依然起着重要作用，尤其在人们的精神和行为上的影响就更大。《西藏王统记》中说：“从聂赤赞普起，凡二十六代均以苯教治理王政。”聂赤赞普时传播的苯教有十二智本，或称十二种本。这十二本又理解为十二本种或十二个不同仪轨。也有指十二位智本表示“因派箴言”十二种：

（1）神圣的箴言，它是保护的学问。

（2）恰的箴言，它是兴旺的学问。

（3）献祭，它是驱除恶魔的学问。

（4）视觉世界的辛，它是召唤死者灵魂的学问。

（5）迁居的需要，它是洁净学问。

（6）态度的箴言，它是消除的学问。

（7）医疗诊断，它是造福的学问。

（8）占星术的计算方法，它是命运的学问。

（9）九种仪式，它是咒文的学问。

（10）得了高飞学问的鹿。

（11）九滴的占卜，它是预见的学问。

（12）神奇的箴言，它是云游的学问。

这就是所谓的苯教十二种学问。

它们的意义如下：如果一个人请神，神就给予保护。如果一个人求“福”（g/yang），财富就会增加。如果一个人给恶魔献祭，恶魔就会息怒。如果一个人举行“招魂仪式”，死者的灵魂就会得到幸福。如果分清洁净和不洁净的界限，保护神就会满意。如果消除了怨恨心，烦恼就不会产生。如果解除了疾病的痛苦，生活道路上就不会有阻碍。如果一个人向占星家（གཙུག་ལག་མཁན།）请教，就能掌握过去和将来命运。如果一个人用泥土的祭品使恶魔息怒，就能与他们争论。如果一个人给赞奉献用大麦粉做的鹿，就能飞到它们那里去。如果一个人向占卜之神祈祷，就能获得区分善与恶的洞察力。如果一个人向诸神和恶魔奉献用香木做的香，就能云游它们居住的地方，消除它们有害的意图。

聂赤王的卫士察和郊毫不费力地学会了囊钦仁巴的仪式并加以实行，当“四国边界国家”的军队威胁着西藏国王时，他们向仁巴诸神祈祷。当他们看见诸神的容貌时，就获得了真如。征服者在《无垢》中曾预言：

南喀囊瓦岛金（虚空日色者）呵，
当时候来临，
在雪地西藏，
一个名叫拉日讲脱的地方，
你要与七赤中的第一个，
平等地支持国王，僧侣和教义——
传播密教教义。

当木辛南喀囊瓦金认识到预言中的时刻来临时，就到西藏去传布教义。“四位神奇的女神”在一条龙、一支金翅鸟和一只狮子的帮助下托着他的脚，他就从天堂降到了人间。他成了国王聂赤赞普的法师。这样一来，国王、僧侣和教义就同时并存了。从在《扎江》中说：

（国王聂赤）向辛南喀囊瓦岛金学会了吉朋之本，并进行实践。

大王从拉日讲脱去游到雅垅索喀。那地方的人们用自己的肩抬着他，从那时起就有这样的谚语：

山是拉日讲脱。
大王是聂赤赞普。
僧侣是囊瓦岛金
苯教是吉朋。
城堡是秦瓦达则。
这就是国王、僧侣和教义在世上同时出现的一种方式。[1]

关于聂赤赞普的记载，佛本经典或藏文史书，都较为统一，如《王统世系明鉴》中说：

聂赤赞普最初降落到若波神山的山巅，看到雅拉香波雪山高耸，雅降地方土地肥沃，于是下到赞塘巩马山上，被放马的牧人看见，牧人们到他跟前问他从哪里来，他用手指着空中。牧民们说：“这个人是从天而降的天神之子，让我们推举他当我们的王吧。”遂以脖为座位，抬他回去，因此，他被称为聂赤赞普。他是西藏最早的国王。他修建了雍布拉康。聂赤赞普的儿子是木赤赞普，木赤赞普的儿子是丁赤赞普。梅赤赞普的儿子是梭赤赞普，达赤赞普的儿子是塞赤赞普。以上七位赞普被称为天赤七王。据说他们在自己的儿子能骑马时，父王们就沿着登天绳上天，在空中像彩虹一样消逝。天赤七王的

[1] 卡尔梅著，王尧、陈观胜译，《苯教史》，《外国藏学研究译文集》，西藏人民出版社，第 292 页。

陵墓在天上虚空之中，天神之身不存遗骸，像彩虹一样消逝。[1]又如布顿大师著的《布顿佛教史》、五世达赖著的《西藏王臣记》、巴卧·祖拉陈瓦著的《贤者喜宴》等大致相同。天赤七王为：聂赤赞普、木赤赞普、丁赤赞普、索赤赞普、梅赤赞普、达赤赞普和赛赤赞普。

西藏画在岩石上的天梯

聂赤赞普时西藏已经有了苯教神殿“杜耐”（འདུ་གནས།），杜耐近似中原地区的祠堂。大规模修建苯教杜耐是从吐蕃雅隆王朝第二代赞普木赤赞普开始的。根据《嘉言库》等记载，木赤赞普从象雄邀请了一百零八位苯教大学问家，并在卫藏地区创建了三十七座苯教杜耐（འདུ་གནས།），还对每个杜耐的具体地点及其名称作了描述。后来随着苯教的发展出现了塞康（གསས་ཁང།），塞康（གསས་ཁང།）近似汉地的庙宇，从规模、设施都要比杜耐大、完善，成为了苯教发展、活动的中心。塞（གསས་），为象雄文，即神的意思。康（ཁང།），即大殿、殿堂。是一种以石砌成，泥浆调缝，内直外收的建筑。后来西藏宫殿、寺院建筑延续和发展了这一风格。据《佛本兴衰史真知遍洲》等文献记载，赤松德赞灭苯时许多苯教塞康强行改宗佛教，塞康更名为拉康（ལྷ་ཁང།），即神殿，佛教称谓。

可以看出前弘期苯教已经有了一定理论体系、教义、僧侣和固定的宗教场所。

（六）苯教第一次蒙难

根据藏文文献记载至赛赤赞普之子止贡赞普，因他反对苯教，苯教受到蒙难，赞普也遭苯教徒杀害。苯教认为止贡赞普被大臣罗昂达孜所杀害时，

萨迦·索南坚赞著，陈庆英、仁庆扎西译注，《王统世系明鉴》，辽宁人民出版社，1985年，第45页。

赞普死后回天界的天绳被砍断，不能再回天界，于是赞普死后只能埋在地下。关于这一点《敦煌本吐蕃历史文书》P·T1287号卷子"赞普传记"，作了较为详细的记载：

此王（即止贡赞普）乃天神之子，虽赋具常人体形，但与常人迥然相异，具有飞升天界之巨大变幻神通，狂躁骄慢，常令属下与之比武试能。——奴隶连连应言"不敢！不敢！"当时，有一名叫罗阿木达孜(lo-ngam-rta-rdri)者，也说"不敢！"然而，王不允诺，强令与之比武。罗阿木于是启请道："若大王不许臣之所辞，则请授予大王库中自动穷刺之戈矛，自动挥舞之长剑，自动穿着之甲胄，自动着戴之兜鍪。以上几种神通变化之灵物若能赐予臣下，臣可以与大王一试。"赞普乃将库藏中所有一切均赐之。罗阿木达孜先期来到娘若香波(myang-ro-sham po)。随后，赞普也抵娘若香波。在娘若台瓦园(myang-ro-thal-batshal)林中布阵对垒。此时，达孜又启请赞普："请将径直悠长的天绳(dbuv ybreng，即dmu-thag)砍断，将九级天梯(dbuv-skas，即dmu skas)朝下放倒。"赞普也允其所请。此后，罗阿木乃以金矛二百支，拴在一百头犍牛背上，牛背皆驮灰囊，牛群相搏，灰囊崩散，烟尘迷漫，罗阿木乃趁此时机向赞普进击。止贡赞普为护身神俗拉巩甲(lde-bla-gung-rgyal，又作do-bla-gung-rgyl)导引，前往天宫时，罗阿木自腋下取出小斧砍去，俗拉巩甲被投之于第则雪山之中，死去，止贡赞普于彼时遇害。

尸骸置于有盖能启的铜篌之中，抛于藏曲(rtsang-chu)之中央，被水流冲至江河尾端赛仓(ser-tshangs)地方，鲁俄得白得仁摩(klu-vob-de-bed-de-ring-mo)之近旁。其二王子名夏歧(sha-kyi)、聂歧(nya-kyi)者，亦被流放于工布rkong-yul)地方。[1]

止贡赞普灭本使苯教史上第一次遭受打击，由于时间短、波及范围小，所受损失轻。苯教把这以后称为中弘期。

中弘期雍仲苯教发展到鼎盛，苯教作为西藏唯一的宗教信仰，使人们的思想得到高度统一，它的教义、教规深入到人们的精神生活和物质生活，起到稳定社会的作用，促进了经济的发展。

[1] 张云《苯教古史传说与波斯祆教的影响》，《中国藏学1998年第4期第75页。

二、佛教传入西藏

（一）佛教初传西藏

按照藏文文献的记载，佛教最早传入西藏是第二十八代赞普拉托托日年赞时期。有一天，拉托托日年赞正坐在大堡寨雍布拉康（ཡུམ་བུ་བླང་མཁར།）之中，突然，天空出现五光十色吉祥彩虹、花雨及天神之乐。日出之时，阳光并至，遂自（空中）降有如下（文物）：用琉璃写于金纸上的《宝箧经要》（མདོ་སྡེ་ཟ་མ་ཏོག།）、《百拜忏悔经》（སྤང་སྐོང་ཕྱག་བརྒྱ་པ།）、《六字大明心经》（གཟུངས་ལ་སྤྲ་བ་སྙིང་པོ་ཡི་གེ་དྲུག་མ།）等部如意经卷、经塔、牟陀罗印、如意珠印牌（或译“观世音咒塔印模”）等六种神物，在神物中又谓有四层玉塔。所谓如意珠印牌，乃系一具有十一面如意宝陀罗尼咒之印牌；所谓牟陀罗印，据说是一块上有自成六字陀罗尼的一肘长的宝石；故此，西藏即称最早的佛经为《宝箧经》，最早的咒语为“赞檀玛尼”，据说当时无人能看得懂，不知何物而搁置。关于天降宝物一事民间也有多种传说。

（二）佛教正式传入西藏

公元 7 世纪松赞干布（སྲོང་བཙན་སྒམ་པོ། 569—650）继父为赞普，派臣创制了至今仍在使用的藏文。藏文初创后，赞普首先修习藏文的拼写、文法，并全面推行。松赞干布依据佛教十善法（不杀、不盗、不淫、不嫉妒、不忿恨、不愚痴、不谎话、不巧辩、不挑拨、不恶骂）的精神，制定法律二十条。其中就有虔信佛、法、僧三宝和要行笃厚，信因果，忍耐痛苦，顺应不幸的条例。信奉佛教，遵守佛教教义已成为人们必须遵循的法律。这是把佛教的精义演变为社会上共守的道德和行为标准，并用这些标准来判断民众善恶，进行赏罚。同时，也对苯教祭祀仪式的血祭、殉葬予以限制，也就是对苯教的权力、活动等的限制。法律颁布之日，藏王高坐在五彩的帐幕下，臣民围着，绫旗悬挂，丰盛筵席，弦歌乐舞，一片欢乐。

松赞干布为了吸引外地先进的生产技术、丰富的文化，先后从泥婆罗和唐朝迎娶赤尊公主（ཁྲི་བཙུན་ཀོང་ཇོའི།）和文成公主（རྒྱ་བཟའ་ཀོང་ཇོ། ？—680）为妃，两位公主都是虔诚的佛教徒，进藏时各带一尊释迦牟尼佛八岁等身不动金刚佛和十二岁的释迦牟尼等身像，以及各种经典、工具、生产技术等，随行人中还有不少艺术家，也就是这时把盛唐宫廷燕乐多部技传入了吐蕃。文成公主在途经青海玉树藏区时，在玉树巴唐的一个叫贝库的沟里雕刻了一尊大日如来(རྣམ་པར་སྣང་མཛད་།)佛像，如来的两旁是文殊（འཇམ་དབྱངས།）、

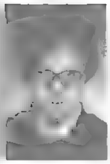
观世音（སྤྱན་རས་གཟིགས།）、金刚手（ཕྱག་ན་རྡོ་རྗེ།）、地藏王（ས་ཡི་སྙིང་པོ།）、除盖障（སྒྲིབ་པ་རྣམ་སེལ།）、虚空藏（ནམ་མཁའི་སྙིང་པོ།）、弥勒（བྱམས་པ།）、普贤（ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ།）八大菩萨，这是藏区第一次出现大日如来和八大菩萨像。又依嵯峨险峻的岩壁，临清流见底的山泉修建了庙宇，起名为“大日如来庙”。这也是青藏高原第一座佛教庙宇。

文成公主到西藏后，根据中原五行术推算出西藏的地形如同罗刹女仰卧，“卧塘措湖（今大昭寺所在地）是罗刹女的心脏，为恶趣之门，若要镇之，须得修建佛殿。另外，文成公主还指出：罗刹女的两个肩头和两个胯骨是四大关节，两肘和两膝是四小关节，两手掌和两脚掌是四大掌，必须在其各处修建佛殿镇压。慈姆钦地方有座妖魔龙宫，现已被觉卧释迦牟尼佛像镇压。除此之外，文成公主还提出了制服附近八地煞的地方。[1]根据文成公主的建议首先修建了大昭寺和小昭寺，供奉两位公主带去的两尊佛像，又“为了镇压罗刹女的左肩头，在雅隆修建昌珠慈氏不变佛殿（乃东县境）；在卫茹建噶蔡寺（墨竹工卡县）镇压罗刹女的右肩头；在夭茹建藏章寺（南木林县）镇压罗刹女的右胯骨；如拉克建仲巴江寺（拉孜县）镇压罗刹女的左胯骨，这四座寺是四大镇边寺。在工布建布曲寺（林芝县）镇压罗刹女的右肘；在洛札建科塘寺（洛札县）镇压罗刹女的左肘；在芒域建强真格结寺（吉隆县）镇压罗刹女的右膝；在绛建扎顿孜寺（仲巴县）镇压罗刹女的左膝，这四座是四大重镇寺。在康区建隆塘卓玛寺（四川德格县）镇压罗刹女的右手掌；么子门域建杰曲寺（不丹境内）镇压罗刹女的左手掌；在察仁建卓玛拉康镇压罗刹女右足掌；在绛仓巴建伦努寺镇压罗刹女足掌，这四座是四大镇肢寺。另有一些佛教史籍认为，镇边各寺有支寺，并谈及修建穷结寺和四面八方修建镇压地、水、火、风等的九座寺庙的情况。[2]据说两位公主未入藏前西藏也有一些能供奉一尊神像，无常住僧人的小寺，大概似内地的小祠堂。文成公主所镇压的妖魔，也是苯教所说的作祟乡邻的鬼魅，因此并未明显受到苯教的反对，这也是佛教降伏、吸纳苯教神灵的肇始。

到赤德祖赞（704—755 年）时，又同唐室联姻，迎娶金成公主（གྱིམ་ཤིང་ཀོང་ཇོ། ？—739 年）入藏，金成公主的随同中就有僧人，还带去经文、史书、法器、音乐等。入藏后，把文成公主带去的释迦牟尼从小昭寺

[1] 恰白·次旦平措、诺章·吴坚、平措次仁著，陈庆英、格桑益西、何宗英、许德存译，《西藏通史》，西藏古籍出版社，第 87 页。

[2] 同上，第 91 页。



移至大昭寺，并安排汉僧管理寺庙。同一时期，西域于阗的佛教僧人为躲避战乱逃往吐蕃。公元705年伊拉克的屈底波发动“东征”，中亚和新疆一些地区的一些佛教僧人也向西藏方向逃难，大批佛教僧人进入吐蕃。藏王在金城公主的建议下，下令收容并供养这些僧人。藏文史料还说，藏王建立了瓜曲（在桑耶寺附近）等寺（有说建了五座寺，也说是建了七座）来安顿他们，这些事招来了本地人的反感和信奉苯教的贵族的疑惧心理。恰逢这时西藏发生了一次大的天花，造成了大量的人员死亡，（据说金城公主就是739年死于天花）。信奉苯教的贵族们于是借口宣称，这场天花是传统鬼神对外来僧人的忿怒，要求把这些僧侣赶走。公元755年赤德祖赞死，赤松德赞（742—797）幼年继位，由信奉苯教的大臣玛降春巴杰摄政。他反对佛教“来世报应”，认为今生要避免神鬼的危害只有信奉苯教才能得到。他们禁止佛教在西藏的活动，扶持和推进苯教的发展，大昭寺、小昭寺也变成了作坊和屠宰场，他们在禁佛的同时扶持苯教，从象雄地区引进比较成系统的苯教在西藏传播，又用藏文翻译象雄地区流传的苯教经典。在卫藏宣扬、推动了苯教教义的完善和苯教理论的系统化，这一时期成为苯教发展史上鼎盛时期。赞普与臣相在苯教师的主持下一年一小盟，三年一大盟，每次出征和对外宣战，都先要举行庄严的占卜祈祷仪式，没有苯教师的许可，朝中国王不能提出问题，大臣们不能议论，苯教师没有歌唱，王臣们就不能歌舞。苯教在朝中的权力愈来愈大，

赤松德赞成年后开始亲政，为了削弱苯教在朝中日益扩大的特权，巩固王朝政权，与同情佛教的大臣定计剪除了为首反佛的大臣玛降春巴杰等，开始倡导佛教，选派吐蕃优秀青年巴赛囊（后来出家取法名为意希旺波）等到中原、印度去学习，组织翻译中原、印度的史书、经典，这时中原的各种乐器、乐谱、印度的音乐理论等也传入西藏。赞普又从印度迎请密宗高僧莲花生和菩提萨缍（寂护）、莲花戒等来藏弘扬佛法。莲花生和寂护的入藏，对佛教在西藏的传播和发展起了很重要的作用。

（三）莲花生入藏

莲花生（པད་མ་འབྱུང་གནས།，梵文 Pad-masambhaya）古印度僧人，生卒年不详。据藏文文献记载为乌仗那(藏文，u-rgyan，今巴基斯坦瓦特河谷一带）人，曾周游印度，广访佛教高僧及密宗大师，为佛吉祥狮子学得大阌满法，属印度“因陀罗部底”系的密教传承。应吐蕃王赤松德赞的迎请约于公元751年入藏。据传，莲花生进藏时一路“降伏鬼怪”，被降伏的苯教鬼怪

吸纳为佛教底层护法神，今天佛教的世间护法神中有很多是原苯教的护法神，如：藏传佛教世间护法神中的主神白哈尔及其伴神中，有不少本来是苯教的护法神。依据苯教教义，白哈尔是苯教诞生地象雄的护法神，一身白色，呈庄严之相，头戴垂缨圆丝帽，左手持金杖，右手持银制卦瓶，穿米砂色外衣，以众多珍宝装饰，骑白狮，统领三界，四周无数勇士护卫。今藏传佛教宁玛派将最重要的护法神合成九组，藏传佛教除尼玛派外其他宗派也承认以上的分类，只是护法神中的名次排列有所不同。这九组护法神具体如下：

1. 阴曜三神，包含护法天女，大曜遍入天——宁玛派将此神看作是居于世间的神——，还有立誓善金刚，又称骑狮人护法神，三种合称阴曜三神。

2. 第二组神是大自在天，东方护法神。这是一位源于印度的神，宁玛派将他视作阿弥陀佛的一个化身。人们认为大自在天是一位财神。可是，大自在天又属于世间护法神。

3. 女神尼玛旬奴（ཉི་མ་གཞོན་ནུ།），特别被大圆满派崇拜为强有力的护法。人们把她描绘成一头、二手的白色人或黄褐色人，尼玛旬奴的标志是一支占卜箭和一个装满珠宝的平盘，她没有坐骑。

4. 接下来是念青唐拉，据说他是西藏崇拜的众多山神之中最重要的一位。

5. 以白哈尔为首，称作“五身”（སྐུ་ལྔ།）的一组神，在格鲁派中是占据首位的神灵，但在宁玛派那里，“五身”组的神仅处于第五位。对这种奇特的分类法做出的解释是，白哈尔及其伴神最初是源于外围的神灵，虽然他们与念青唐拉和女神尼玛旬奴占据了同等的席位，但是，后面两位神灵还是占有优势，因为他们是纯粹的藏地土著神灵。

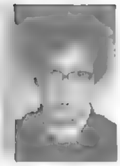
6. 罗刹载乌玛保（ཙིའུ་དམར་པོ།），尽管他常常有“罗刹”的名称，但还是最重要的“赞”神之一。

7. 女神多吉玉仲玛和她的十一位伴神，合称为十二丹玛女神，一些西藏人把多吉玉仲玛作为十二女神的首领，其他一些人把十二女神的首领看作是女神多吉查玛杰。

8. 尸陀林主，作为阎罗伴属神，以一对男女骷髅之形出现，宁玛派和萨迦派都认为尸陀林是比较重要的世间护法神。

9. 九组神中最后的一组由各种山神担任，其中由玛卿伯姆山和雅拉香波山神作为主神。（鬼怪 113）

第一组的阴曜三神皆为苯教原始护法神，苯教的“年”神和“鲁”中据有大量的女性护法神，这也称为藏传佛教神灵系列的一大特色，在西藏寺院的壁画中，



她们以忿怒、裸体、狰狞的形象舞蹈，在苯教女神往往是制造瘟疫疾病者，中阴间又多是游魂孤鬼，常常把她们分为善恶两种，佛教把她们置于底层护法神。善金刚，简称“多来”，据说是试图阻止莲花生大师入藏的众多神灵中的一位，陪伴他的有三百六十位兄弟。根据《莲花遗教》所说，善金刚多吉本巴和他的兄弟是在一处叫做“沃玉盖乌金”的地方被降伏。他也被称做“生却多吉提列载”（上礼金刚精义杖）、“居士善金刚”——就是苯教著作《十万净龙经》也称此名——“居士金刚成就”、“战神吉拉桑”、“玛桑亚邦杰吉”、“玛桑多吉米巴、塔杰吉佐沃”和“多吉载巴”等。

第四组的念青唐拉，原为苯教著名的四大山神，是世界形成之九大年神之一。据说在公元8世纪莲花生来藏的路上，念青唐拉很傲慢地展示他的神威，企图阻止莲花生入藏。他变成了一条巨蛇，蛇头伸到吐谷浑地方，蛇尾横扫康地，不可一世。莲花生用木棍插入蛇腰，并揭穿山神的把戏说：“你是龙王尼里托嘎朵，又名食香王五髻，速速回去摆五供养”。念青唐拉无计可施，返入山中躲避，莲花生见状，入甚深禅定，以念力降伏念青唐拉山神。不久山顶的冰雪消融，变成滔滔洪水，山谷裸露，岩石轰塌，念青唐拉眼看自己的住地即将消失，惊恐万状，难于忍受，只好现身向莲花生大师行礼献供养，发誓皈依佛门，遵从上师的教育。莲花生遂封他为佛教护法神，并起密号“金刚最胜”。

念青唐拉山神的所在地在青藏高原中部，是西藏自治区和青海省的地界上，祭礼文献中是这样描绘唐拉山神的住处：

我崇敬地提到您所居之地，
当雄那莫。
绿如松身右的雄鹰在那儿盘旋；
那里充满了光明，
即使冬天也如春天一般翠绿。
山神，
您所居的邦土如此欢快。

念青唐拉山神有多种身相，有时以忿怒的花牦牛或黑牦牛出现，祭祀仪式上用牦牛羌姆来表现以禳除饿鬼妖魔，有时以修法者出现，用道歌的形式讲述佛法。在安多地区，苯教寺庙羌姆的主角是阿尼玛卿山的山神玛钦波拉，一百六十个兄弟组成了随行人员，给他伴舞的有野牦牛头、龙头、狮头及大鹏头四个戴动物面具的神。牦牛神在佛教羌姆中是文殊的化身，他以阎王神

或大威德的形象出现。

第六组罗刹载乌玛保是苯教“赞”神，是苯教主神下的护法神。

第七组的十二丹玛（བརྟན་མ་བཅུ་གཉིས།）女神为苯教勉神，她们的名称很多，有“护法玛姆十二女”、“玛姆丹玛十二女神”、“世界十二丹玛”、“地保丹玛十二”等。十二丹玛女神中分为三组，第一组是“大魔女”；第二组是“大夜叉女”；第三组是“大勉姆女神”。她们既护佑生者，又护佑亡者。十二女神的排列法有多种，通常宁玛派经典是这样排列的（以女神居地、女神名、坐骑种类的顺序）：[1]

居地	神名	坐骑名
多吉查嘎（རྡོ་རྗེ་བྲག་དཀར་ 金刚白岩）	康嘎夏梅玛 གངས་དཀར་ཤ་མེད་མ།）	三腿骡
玛卿伯姆热	卡热穷宗玛（ཁ་རག་ཁྱུང་བཙུན་མ།）	良种白马
乌如（加）卡察（注）（དབུ་རུ་ཁ་ཚལ།）	多吉玉仲玛（རྡོ་རྗེ་གཡུ་སྒྲོན་མ།）	绿“水马”
大神居处(Mahadeva)	多吉贡查玛（རྡོ་རྗེ་ཀུན་གྲགས་མ།）	绿公水牛
路域（代）宁（ཀློ་ཡུལ་（དེ）སྙིང་།）	杰亭牙玛窘（སྐྱི་མཐིང་གཡའ་མ་སྐྱོང་།）	金色雌鹿
阿切（代）宁 ཨ་ཕྱི་（དེ）སྙིང་།	乌却牙玛赛（ཨུག་ཆོས་གཡའ་མ་བསིལ།）	九头乌龟
帕域色普 བལ་ཡུལ་གསེར་ཕུག།	战神王后热几玛（Ekajati རལ་གཅིག་མ།）	绿松石龙
那林宁林 ད་ལིན་ཞིང་ལིན།）	赞拉热贝敦几玛（བཙན་ལ་རོལ་པའི་སྤྱན་གཅིག་མ།）	腿骡
贡域贡普（ཀོང་ཡུལ་ཀོང་ཕུག།）	康吉玉姆钦玉彭玛（གངས་ཀྱི་ཡུམ་ཆེན་གཡུ་བུན་མ།）	花斑纹虎
芒域芒顶（མང་ཡུལ་མང་ཏིང་།）	切协祖吉沃羌玛（ཚེ་ཞེ་གཙུག་གི་འོད་འཆང་མ།）	公牦牛
乌如宁保（དབུ་རུ་སྙིང་པོ།）	羌吉玛丁了姆宗（བྱང་གི་མ་ཏིང་མོ་བཙུན།）	大野牦牛
米域咬孜（སྤྲང་ཡུལ་ཀ་ཚལ།）	达拉赞姆都巴堆（མདའ་ལ་བཙན་མོ་གདུག་པ་འདུལ།）	白斑马

据《莲花生祖师传》载，莲花生来藏征服的第二个苯教大年神名叫莫孜白姆，女性，住在朗唐卡罗山，被打瞎一只眼后降伏，改名多吉玉珍玛，她是十二女护法神的首领，掌管地、山、水的一位地母神。在寺院祭祀羌姆中，多吉玉仲玛头戴珍珠帽冠，两边挂起长辫子和缨穗，胸前有护心镜，上身穿羌姆中黑帽神的宽袖波嘎外套，脚穿弯鼻长靴。此外还有一位鲁赞玛佛，两位饰神侍姆。

第八组尸陀林主，原本也是苯教护法神，《莲花生传》中说尸陀林原为苯教四大山神之首雅拉香波，其标志是一支带有丝织小旗的短矛和一柄水晶剑，

[1]（奥地利）勒内·德·内贝斯基·沃杰科维茨著，谢继胜译：《西藏的神灵和鬼怪》。西藏人民出版社，1993年5月第1版，第211页。该书中对十二丹玛（བརྟན་མ་བཅུ་གཉིས།）女神作了几种不同的排列，笔者把几种不同的排列拿给苯教师看，他们认为宁玛派的排列与苯教的排列相同。

坐骑为一只白色的，山一样大小的神牦牛，曾以一头大白牦牛的身形，与传播佛法的莲花生相抗衡，将各种锋利的杵像雪花似地投向师身，大师化积雪为湖，雅拉香波坠入湖中，欲逃，师令湖沸，山神被煮烂只剩骷髅，后被莲花生收为佛教神灵中的底层护法神和指点迷津引人善道的精灵，守护墓地或天葬台。祭祀羌姆中的“多达”即尸陀林主。

第九组中的玛卿伯姆山和雅拉香波山神。苯教山神，玛卿伯姆山即“玛钦波拉神”。

在佛教看来今天佛教的世间护法神就是当年莲花生进藏时降伏的苯教三界神灵。

关于莲花生一路降魔的传说，苯教大师不以为然，他们说辛饶米沃齐在原始苯教的基础上创建雍仲苯教时，也是降伏西藏原始苯教的鬼神，使他们成为雍仲苯教的护法神，佛教今天不过在重复当年辛饶降魔的故事。这些被佛教降伏的神灵依然供奉在苯教的寺院中，苯教密宗修行中的金刚乐舞中也依然表演这些神灵。因此，在我们进入苯教寺院，或观看苯教羌姆表演时，仿佛走进了佛教寺院，仿佛在看佛教金刚乐舞。当然，苯教在后雍仲苯教时，也大量吸纳佛教的传承方式、教义、教规等。

莲花生与寂护协助赞普创建桑耶寺，传播佛教无上密乘八法、金刚橛及诀窍正见等教法，创建显乘经院及民族道场，发展出家、在家两种修证者，奠定佛教密乘之基础，因此被认为是藏传佛教密宗初兴之时的大阿阇黎，在藏传佛教的后弘期被称为宁玛派的祖师。

莲花生在西藏的时间有多种说法，有说在桑耶寺建成并举行了开光仪式后离开了西藏，在印度的之遮末罗等地传法建寺，达十二年之久，晚年不知所终，也有说离开西藏一段时间后，后来又回到西藏，终在西藏圆寂。

菩提萨缍（བོ་དྷི་ས་ཏྭ། 梵文名Santirak sita，意译为“静命”寂护），古印度僧人，佛学大师。据传出身于东印度萨霍尔王室。为大乘佛教自续中观派创始人，清辨的五传弟子，是续派中的顺瑜伽行分支的创始人，为东方三中观师之一。在此之前寂护应藏王之邀来过西藏一次，赤松德赞派巴赛囊等人把他请到钦浦会见，寂护在钦浦住了四个月，宣讲佛教的基本思想，诸如“十善”、“十八界”[1]（眼、耳、鼻、舌、身、意，是为六根，色、声、

[1] 教义名数。梵文Astadasadhatu 的意译。“三科”之一。以人的认识为中心，对世界一切现象所作的分类：或说一人一身即具有此十八界。其中包括能够发生认识功能的“六根”，作为认识对象的“六境”，以及由此生起的“六识”。

香、味、触、法，是为境，加眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识，共十八界。这是佛教对客观世界的一种表象的认识，表明佛教“性空”思想）、“十二因缘”[1]（无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死）等。当时，西藏正处在流行疾疫、发生饥馑，反对佛教的人们借口说这些都是异教（指佛教）入藏激努本地神灵而引起，藏王只好把寂护送回尼泊尔。寂护临走时建议藏王延请莲花生进藏。

（四）佛法僧俱全的桑耶寺

桑耶寺是西藏社会开放、文化转型的标志性建筑，是佛本两派在西藏势力、影响、发展的拐点。莲花生和寂护入西藏后，协助藏王约于公元779年建成了西藏史上著名的佛、法、僧俱全的寺院——桑耶寺。

桑耶寺（བསམ་ཡས་གཙུག་ལག་ཁང་།）的寺基由莲花生大师测定，整个寺院的建筑由寂护设计，汉族僧人协助，赤松德赞主持奠基。建成后，赤松德赞从内地、印度、于阗等地邀请高僧住寺传经、译经，鼓励贵族子弟出家到桑耶寺修行，并宣布吐蕃全民一律尊信佛教，从此奠定了桑耶寺的崇高地位。

桑耶寺完全是按照佛经中的大千世界布局建造的。整个建筑为圆形，面积达2.5万平方米，宏伟的乌策大殿为三层建筑，象征宇宙中心的须弥山，大殿底层是藏式建筑，中层是汉式建筑，上层是印式建筑，因此，也有人称“三样寺”。大殿四周，分别取“东胜身洲半圆形之相”、“南赡部洲肩胛骨形之相”、“西牛贷洲图形之相”、“北俱卢洲四方之相”各建三殿；太阳、月亮两殿象征宇宙中的日、月两轮；寺院四角的“声闻、转法轮、独觉、吉祥天降善逝之规式建红、白、绿、黑四塔”代表四大天王；大殿周围均匀分布有四大殿、八小殿，表示四咸海中的四大部洲和八小洲；环绕寺庙的圆形围墙象征世界外围的铁围山。寺院主要建筑按照方位分成四组：南向有丹尊拉康（阿利耶巴洛洲）、甲嘎林（印度翻译洲）、阿巴林（调魔真言洲）；西向三座，即强巴林（兜率慈氏洲）、班扎林（膏杰贝扎洲）、桑典林（不动静

[1] “十二因缘”又称“十二次第”、“十二缘起”，即：1）无明，即不懂得佛教“缘起法”之理，而引起的愚昧无知。2）行，即因无明而产生的种种不善行为。3）识，即投胎之时的心识。4）名色，即胎儿在母亲体内成长为有认识器官的精神与物质状态。5）六处，即眼、耳、鼻、舌、身、意生长完备状态。6）触，即指胎儿生出以后开始接触事物。7）受，即指人生过程中感受到客观环境所引起的苦、乐、怨等。8）爱，即指人生追求的含意等。9）取，指由贪欲而引起的接触色、香、味、触等。10）有，指由贪等欲望引起的有善不善等行为。11）生，即来世之再生。12）老死，指衰老与死亡。对“十二因缘”有不同的解释。

虎洲）；北向为色界拉族历史文献《巴协》（སྦ་བཞེད།）中记载，桑耶寺建成后，在塑造寺内佛像时：康（菩提发心洲）；摄仓林（白哈尔神库洲）、甲察林（多种宝贝洲）；东向是强白林（胜智文殊洲）、赤康林（清静律洲）、赤麦林（达觉仓巴洲）。大殿的南北两侧，有达瓦拉康（下亚霞，妙宝殿）和米玛拉康（上亚霞，妙满殿）。此外，还有晒佛台、足金尼满殿、足金拉康、嘎马康、热主扎仓和厨房等。在寺内绘制壁画和雕塑神像时，汇集了印度、中原和西藏的艺术大师。藏雕塑匠问道“佛像是塑成印度式还是塑成汉地式的？”大师说“佛陀降生在印度，所以塑成印度式的吧”，赞普说道：“大师，我希望让吐蕃喜欢黑业（指黑本波教）的人们，对佛法生起信仰，所以无论如何，也请把佛像塑成吐蕃的式样”，大师说：“那么把全体吐蕃民众召集起来，就照着塑成吐蕃人模样的佛像吧！”于是从召集起来的全体吐蕃民众中，挑出最英俊的男子枯达擦，照着他的模样塑造了两臂圣观音，挑出最美丽的女子觉若妃子布琼，照着她的模样在左边塑造了光明天女像，挑出最美丽的女子觉若妃子拉布门，照着她的模样在右边塑造了救度母像。照塔桑达勒的模样，在右边塑造了六字观音（四臂圣观音）像，照着孟取高的模样，塑造了圣马鸣菩萨为守门者。书中还说：“然后是中层佛殿，以麝香和檀香树为木料，以野黄牛皮为塑像的材料，照着汉地的模样塑像。主像是大日如来像，右边塑的是过去佛燃灯佛，左边塑的是未来佛弥勒佛，前面是晦日佛释迦能仁（即释迦牟尼）、八日佛药师佛、月中佛无量光佛；左右菩萨是新近眷属八大弟子，大善知识（居士）无垢称、喜吉祥菩萨；忿怒护法是‘哼’、‘哈’二将，‘哼’、‘哈’是汉语”。根据文献记载桑耶寺历时十二年终于建成，建成

图 1–6 桑耶寺（嘉雍群培摄）

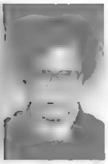
1 巴塞囊著，佟锦华、黄布凡译注，《巴协》，四川民族出版社，1990 年，第 35 页。

后藏王举行了空前的开光仪式，关于开光庆典仪式在《巴协》（སྦ་དཞེད།）中说，为神殿举行开光，聚集无数饮食受用，召集所辖全部民众，举行盛大喜庆大会。国王向莲花生大师及菩提萨埵奉献黄金。国王穿着华服美饰，来到吉祥不变自成桑耶神殿前唱道：赞普唱了“十三欢乐歌”，大臣们也将自己最煊赫的业绩咏之以歌，庆祝活动历时12年。从莲花生、寂护等印度高僧的应请到桑耶寺的修建，充分显示出藏王对佛教的重视。在桑耶寺建成以前，没有吐蕃人正式出家的，桑耶寺建成后由寂护担任堪布，藏王又从印度请来12位根本说一切有部的僧人，协助寂护开始试度西藏贵族青年出家，第一次出家的有七位，后史称其为“七试士”或“七觉士”。稍后，赤松德赞的一位妃子没卢氏与三十贵族妇女，从汉僧摩诃衍受戒，出家为尼，也有一些贵族子弟随他出家为僧。赤松德赞时期先后有300余吐蕃人出家。赤松德赞为翻译佛经派吐蕃优秀青年毗卢遮那、南喀宁波等去印度留学，又先后从印度请来无垢友（vimalamitra)、法称(Dharmakiti)等人在当地培养译经人才，并组织学者在桑耶寺翻译佛经，同时藏王又延请象雄地区香日乌坚等几位有名的苯教首领来桑耶地方，翻译并编写苯教经典。

（五）苯教再次蒙难

苯教和佛教同住在桑耶寺，各自从事着自己的翻译、编写经典，从事各自的宗教活动，可时间不长两派爆发了冲突。冲突的原因据说是因为苯教徒在桑耶寺内举行祭祀仪式时，宰杀了许多牲畜。杀生是佛教一大戒，佛教徒于是向赤松德赞提出抗议说：正如一国不容两君，一个地区也不能同时有两个宗教。希望国王废除苯教，如果不能废除苯教，全部印人将返回印度。佛教与苯教平日对诤不休，已到了水火不容的地步，赤松德赞早有抑苯的念头，此事成为他灭苯的机会。

于是，在敦喀尔地方召开佛教与苯教的辩论、斗法会，以定取舍。这是佛苯历史上著名的“佛苯之争论”（བན་བོན་གཉིས་ཀྱི་རྩོད་པ་ཆེན་པོ།）。佛教方面以寂护、莲花生、无垢友等人为首，苯教方面以香日乌坚、塘纳本波、黎希达仁等为首，争辩的是使被杀的人复活，或是用“招魂仪式”使死者的灵魂回到原来的身躯等。双方各述优势，各自标榜为“正道”，贬低对方为“邪道”。辩论终结后，赤松德赞宣布佛教获胜，苯教辩论失败。从此赤松德赞禁止苯教传播，下令所有臣民一律信奉佛教，不准信奉苯教，把苯教经典全部收集起来，或销毁，或埋于桑耶寺一座黑塔下。藏王给苯教徒三条路选择：一是弃苯归佛；二是放弃苯教做纳税的百姓；三是不愿归佛或做纳税



人，驱逐出境。据传当时有不少苯教徒改宗佛门，其中郑巴南喀与著名的苯教大师不少改信了佛教，但他们的改宗是以准许他们可以将大量的苯教经典埋藏地下为条件。很多经卷苯教徒将它们埋藏起来，有不少苯教经典被改成了佛教经典，如："心理教法"改成了"心教"，《雍仲八界》改成了《八千颂》，《雍仲金之再熔》改成了《金色之见》，《隐语菩提心》改成《下心部》，《扎巴大宝》改成《俱舍法上部》。这次灭本对后来苯教和佛教的演变、发展有很大影响，主要表现在三个方面：

1）由于把一些不愿改信和放弃信奉苯教的苯教师流放到多康地区（青海、四川藏区），致使苯教传入康区和安多地区，使这一带成为苯教文化中心。

2）由于有不少苯教高僧改信佛教，他们把苯教的祭礼仪式、仪轨融入佛教仪式中，使佛教更接近苯教。也因此，西藏今天"死亡修行"仪轨的内容和形式，不少源自苯教仪轨。其中，在祭祀方式上反映尤为明显。

3）苯教徒把大量苯教经典埋藏起来，为后来弘扬苯教文化创造了条件，这些经典也被称为"伏藏"。

苯教遭受沉重打击，从此退出了西藏的政治舞台，进入到民间或逃到吐蕃边远的多康（藏文）地带。多康，即今天的青海、四川藏区。苯教在这一带的传播已经有很久的时间，据传止贡赞普第一次灭本时就有苯教师从西藏逃到这里，这次苯教师依然逃到这里，这里的佛教势力很弱，大多地方还不知什么是佛教。苯教仿照佛教开始在这里建寺立庙，著书立论，招徒扬本，后又从这里把苯教传入西藏。《西藏王统记》（རྒྱལ་རབས་གསལ་བའི་མེ་ལོང།）中说："后有苯教大师拔钦·里学噶热（དྲན་ཆེན་ལི་ཤི་ཀ་ར།）自康地复燃苯教余烬，重入藏卫，开掘苯教所有密藏，建立日幸（རི་ཞིང་།）、大定（དར་ལྡིང་།）、格定（དགེ་ལྡིང་།）、安察喀（ཨེན་ཚ་ག།）、桑日（བཟང་རི།）、约塘（ཡོག་ཐང་།）等苯教寺院，大兴苯教云。"[1]

为了巩固佛教的地位，赤松德赞通过立法、盟誓的形式进一步维护佛教，首先制定了《佛教大法》，该法规定："一切众生听从王者命令，一切王臣顶礼出家僧侣，尊崇供奉。此后居民男人不挖眼，女人不割鼻，犯罪者不杀"。赞普还同儿子一起召集小邦王子等进行盟誓，并将盟文及相关诏书发往吐蕃各地遵行。诏书规定"三户居民要供养一名僧人，而这些供养僧人的居民今后就成为寺院居民。"此外，还规定每座寺院有200户居民负责供给。至此，

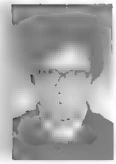
[1] 索南坚赞著，刘立千译注，《西藏王统记》，民族出版社，2000年，第35页。

佛教才算是在西藏扎下了根，为今后的发展打下了坚实的基础。而佛教成为主要信仰，得到迅速发展。此后的历代赞普的倡导，佛教在吐蕃有了较大的发展，至赞普赤祖德赞之时，对佛教推崇备至，尤其赞普本人对僧人的恭敬供养到了登峰造极的程度。佛教在僧、俗、朝中都享有特权，引起贵族和群众的反对，赞普也遭到谋害。

（六）朗达玛灭佛

赤祖德赞死后信奉苯教的大臣立其四兄朗达玛（约 838—842 年在位）为赞普，朗达玛是苯教徒，在信奉苯教大臣的支持下，开始压迫佛教，停止一切佛教活动，打击追杀佛教僧侣，勒令佛教僧人还俗或弃佛改本等，扩大苯教的影响，恢复苯教的势力，佛教遭受严厉打击。可是，朗达玛自己也被佛僧拉隆·拜吉多杰弑杀，吐蕃王室争位，分裂内讧，贵族豪门各拥其主连年混战，吐蕃奴隶及属民爆发大起义，强盛一时的吐蕃王朝也因此而崩溃。从此，西藏进入长期分裂。西藏佛教史把这以前称为“前弘期”。到公元 10 世纪，分割的西藏社会逐渐安定，生产得到恢复，在拉萨不再严禁佛教，但是还没有正式的出家人，一些佛教寺院里有不僧不俗的信徒开始管理，遇到佛教传统的节日出来组织一些活动。而这时下部多康和上部阿里一带的佛教得到发展。朗达玛灭佛时藏饶赛、约格迥和马尔释迦牟尼等僧，携带一些经典经阿里逃往于阗，受到于阗王的供养，但语言不通，又离此东行来到青海现在化隆县境内。后收一个徒弟，名为公巴饶赛。公巴饶赛（892—975 年），宗喀德康人，他以藏饶赛为亲教师，约格迥为规范师，出家受沙弥戒。受戒后益发勤习佛法、广拜藏、汉高僧名师，又以汉僧果旺、基班为尊证师，受比丘戒。他渊博的知识，对佛教理论精深领会在多康地区享有盛名，供施云集，来他处听经学法的越来越大，他建塔立寺、招徒授法，声名鹊起。前后藏的僧人也来到他处学法受戒，他们后到卫藏，建寺度僧，卫藏地区才开始又有佛教流传。佛史中对其称为“下路弘法”。

朗达玛后裔赤德尼玛衮逃到阿里在阿里为王，赤德尼玛衮有贝吉日巴、扎希德衮、德尊衮三子，分别据守孟城（印度河上游）、布让（今普兰）和象雄。德祖衮有二子，柯热和松额。柯热出家为佛教僧人，松额有斡德、西瓦斡和拉喇嘛绛曲斡三子。当时的佛教可能受印度教门和苯教的影响，戒律松散、缺少系统的传承体系和严谨的教义、教规，因此拉喇嘛绛曲斡为首的统治者，想用正统的佛教教义来加以纠正。首先派仁钦桑布（རིན་ཆེན་བཟང་པོ། 958—1055）等二十一人到克什米尔留学，并积极设法应请印度高僧来藏，同



时又仿照桑耶寺修建了托林寺。但这批留学的人除仁钦桑布和勒比西绕二人学成归来外，其余因气候不适均死于印度。仁钦桑布三次去克什米尔留学，相传先后与75位班智达学法，回来时延请为印度高僧到阿里，他们合作译经。仁钦桑布译过显教方面的十七部经、三十三部论，密教方面的一百零八部怛特罗，其中包括《集密》、《龙树和佛智二释》、《摄真实经》、《从吉藏释》等重要秘籍，又对早期的译本进行了改订。拉喇嘛绛曲斡他们又从印度迎请不少印度僧人，其中最有影响的是阿底峡（生卒不详，在西藏的时间约1045—1054），阿底峡到阿里弘传佛法，收徒授戒，对阿里佛教的复兴以及佛教教理系统化和教法规范化起了很大作用。阿底峡又被请到卫藏，佛教开始从阿里传入西藏，佛史称其为“上路弘法”。

佛教从上部阿里和下部青海一带再次传入西藏，佛教史称此后为“后弘期”。“后弘期”佛教在西藏得到迅速发展，去印度、尼泊尔求法学经成为藏僧中的时尚，大家纷纭而至，学成归来者，翻译经典、建寺招徒，佛教很快在全藏区内得到生根、发展，根据不同的传承、不同的学派形成宁玛派（རྙིང་མ་པ།）、噶举派（བཀའ་བརྒྱུད་པ།）、萨迦派（ས་སྐྱ་པ།）、噶当派（བཀའ་གདམས་པ། 后转成格鲁派）、格鲁派（དགེ་ལུགས་པ།）等几大宗派、希解（ཞི་བྱེད་པ།）、觉宇（གཅོད་ཡུལ་པ།）、觉囊（ཇོ་ནང་པ།）、夏鲁（ཞ་ལུ་པ།）等小宗派。宁玛、噶举、萨迦、格鲁四大宗派中除宁玛派外，其余三大宗派都曾出现过“政教合一”制度。这一切都增加了佛教在整个藏区的传播和权力，相反对苯教的发展以及生存空间产生很大压力，使苯教在西藏的政治、文化、经济中心地带逐步衰微。

第三节 后雍仲苯教

一、后雍仲苯教的创立

苯教失去了政治依靠的机会，逐步衰微。通过二次灭法事件，苯教开始发现自己虽然在西藏有着久远的历史和坚固的社会基础，但在与佛教的抗衡中他的理论简单、粗糙，仪式行为落后、原始，教义的传承方式尚带有民间单打独行的松散性和随意性，没有形成佛教那样以寺院为中心的强大僧侣集团，已经不能适应社会的发展，这个问题已经成为苯教大师们需要深思的问题。

（一）　苯教第二次改革

于是进行了全面的理论建设和教义、教规的改革，出现了不少苯教优秀的学者，其中辛钦鲁噶的影响最大。辛钦鲁噶（996－1035年）发现了大批的伏藏，发现伏藏后同原有的苯教经典进行分类、整理、编目，并吸收佛教理论、传承等方法，招收徒弟摄授教理，开始形成了较为系统的教义、教规，创立了苯教经典的授、辩、著三业。后又经过多少代人的努力，最终成为具有浓郁的地方风格，又有完整的理论体系的神学宗教。这就是今天我们所见到的雍仲苯教，人们简称“苯教”。苯教经典浩如烟海，内容丰富，涉及广泛。在学科分类上常采用两种分类法：一是采用佛教的分类法，把学科分为因明学（ཚད་མ་རིག་པ། 逻辑学）、内明学（ནང་རིག་པ། 佛学）、声明学（སྒྲ་རིག་པ། 音韵学及语言文字）、工巧明学（བཟོ་རིག་པ། 艺术技能及理论）、医明（གསོ་བ་རིག་པ། 医学），称为五明学（རིག་གནས་ལྔ།）。二是按照苯教传统的分类法：九乘分法，四门五库（སྒོ་བཞི་མཛོད་ལྔ།）分法，内、外、秘三宗分法，三教训分法、四宗分法等。又仿照佛教把辛饶弥沃齐的亲教和遗训释疏分编成《甘珠尔》和《丹珠尔》两大部分。《甘珠尔》是指辛饶米弥齐的亲传遗训。《丹珠尔》是辛饶弥沃齐的弟子和再传弟子们，在传授、辩论和讲解辛饶弥沃齐遗训中所形成的论著集成，即遗训释疏。在传承方式上即采用寺院经学式传承，同时又保留民间松散性的传承，形成文化上的复合性和传承上多样性。

- 原始苯教
  - 多元神
  - 民间传承
- 雍仲苯教
  - 前雍仲苯教
    - 一元下的多元神
    - 民间传承
  - 后雍仲苯教
    - 一元下的多元神
    - 寺院经学传承
    - 民间传承

图 1-7 苯教佛塔（嘉雍群培摄）

后期雍仲苯教已经形成了庞大的以寺院为中心的僧侣集团和有严格的教义、教规制度的教派。它在传承中重视自身的发展规律，在继承传统的祭祀形式之下，对一些愚昧、野蛮等行为逐步摈弃或用新的形式取代。如用乐舞（羌姆）表演来表现血祭的行为，用俑或用食物做的模型取代牺牲，用嘛孜传唱取代哭丧。在用艺术手法传布其宗教思想、宗教精神时，吸收、模仿其它艺术手法及形式，如苯教寺院中的乐舞展演，是苯教密宗修行仪轨。而密宗中所供奉的各类神灵及护法神，根据经文中的描述绘制在了寺院的墙壁上。神灵不同的造型，不同的动作，以及不同的服色饰器，都成了乐舞编排的蓝本。它所反映的内容包括哲学、教义、历史、娱乐等。同时又重视与经济、政治、哲学、艺术、信众等的关系及影响，规范和推动自身的发展。西藏是一个崇尚宗教信仰和信仰敏感的地方，从最初的苯教辅政到后来的佛教主政，宗教一直处在西藏政治、经济、文化的重要位置，作为一个从原始宗教发展而来的神学宗教，它的兴衰得失与西藏社会的发展以及它与西藏经济、政治、哲学等的关系有着紧密联系。

（二）佛教对苯教的认识

佛教“后弘期”由于佛本之间特殊的关系，一些佛教学僧在研究佛教历史时免不了要涉及苯教，他们对苯教的历史发展是这样说的：

藏传佛教止贡噶举派的创立人止贡·玖丹贡布（1142—1217）在他著的《惟义经典》中是这样划分苯教的历史发展阶段：[1]

[1] 玖丹贡布（vjigs rten mgon po），《惟义经典》(dgong gcig yig chg)(Z)，藏文抄本，第 292—295 页。

总之，首先本有三，即辛饶弥沃之笃尔本，外道邪悲流派蔓延之恰尔本，败教（指佛教）之魔居尔本。从聂赤赞普算起第六代王赤偕赞普时期，在卫地安薛恩（ngam shod von）地区有一位13岁的辛（gshen）氏孩童，被魔鬼骗游全藏13年后，年26岁回到常人中时，他已经成为一位掌握非人之法力，通晓何处有何鬼神及其行为和各种利弊、怎样举行供养或驱逐鬼魅之仪式等知识的法师。他迎娶的贡嘎摩[1]之女赤姜(khri lcam)被他的弟子抢去，因而产生三个无常宿敌：无常弟子抢去其妻子，无常妻子变心向敌，无常朋友即一强人降服了苯教法师（他自己），砸碎了他的鼓和锣。他因通晓藏赞(gtsang btsan)之心咒并修之而得道，传说在他撰写的藏赞的法本中还包括了如何建筑香波拉泽神殿等内容。此后当他被邀参加藏王止贡普被庶民马夫洛安(lo ngam)所杀而举行刀杀度亡仪式时，他说，吾之苯教内容庞杂但终归有三，下至降服妖魔，上至供奉神祇，中之护佑生计，故本人并不通晓如何送度刀杀之亡灵。此被称为因本之黑水派，通属于笃尔本。第二为邪悲外道蔓延之恰尔本。苯教文献载，自混沌绝无空时，产生了原始的存在，从此生霜，由此生露，最终被认为均生于卵，皆由恰(phywa)和湿婆创造，此乃外道湿婆教蔓延所致。鹰度尔（ygod vdur）等度亡仪式、放血[3]、鸟翎断铁、祭神、居头[4]，红胛骨[5]，马羊祭祀等均为常见派[6]，外来的希伽[7]邪悲教派蔓延所致。藏王止贡赞普被杀时，辛饶弥沃不懂如何送度其刀杀亡灵，从克什米尔、勃律、象雄三地邀请了三位苯教师来举行送度仪式，其中一位凭借修习盖阔、琼（khyung）和火神，稍微展示了骑鼓升天、放血治病、鸟翎断铁等功力；另一位展示了以居头、神谕和红胛骨等占卜吉凶的能力；还有一位展示了送度亡灵和刀服（gri vdui）等悉[8](bshid）的各种功力。在该三种苯教没出现之

---

[1] 贡杰噶尔摩，贡指贡布，今西藏林芝地区之贡布，杰意为王，即贡布之王，噶尔摩即该王名。

[2] 此写作 gri gshing，均拼写为 gri bsbid，是苯教度尔(vdur)仪式的一种，在古代用来送度亡灵，其仪规因死亡原因不同而异。

[3] 放血是藏医中一种非常古老的治疗方法，沿用至今。在古代这种治疗方式是伴一种苯教仪式进行的。

[4] 该抄本作 rngu tig，rngu 和 ju 在抄写楷书时经常被混写。居头是苯教一种非常古老的卜卦传统，主要用绳做各种结，以所卜卦的内容完成各种仪式后解绳结看卦相，以卜吉凶。苯教《大藏经》中有一部专门讲居头卜卦的著作，宁玛巴学者对此有所发展。

[5] sogs 为肩胛骨，常被写作 sog，在苯教传统中，将羊的肩胛骨上的肉剔净后在火里烧，烧红后取出，从其裂纹判断吉凶，是一种古老的卜卦方式。

[6] Rtag lta 一般翻译为常见，常见派指古印度诸法为常的非常佛教派别。

[7] Bzhi ka 直译为四个，但此处内容不详。

[8] 悉是原始苯教中送度亡灵和处理尸体的一种仪式。

前，（原有）苯教的教义未曾有变化。之后，既供养神祇，降服斯[1]魔，又保留苯教教义，同时供养神、鬼、斯，又持逆见所得恶报导致了许多不洁之因缘，这就是恰尔苯。第三居尔苯有三个部分：首次改编、中次改编和末次改编。其一，着蓝裙之班智达因被贪欲所迷，遭到国王恩扎达之惩罚，为了加害佛教，投靠并成为一个与佛教为敌的国王的经师，宣扬如弑杀僧人可得解脱之果。改编了许多佛经为苯经并藏匿在该王一个神器旁，给国王说他梦见国王的神器旁有伏藏，国王起获伏藏，该伏藏文献至今还在被修习。其二中次改编，在赤松德赞时期，莲花生等译师和班智达，老杜（mgos rgan）等喜欢佛教的大臣排其右，辛・詹巴南喀（gshen dran pa nam mkhav）和琼布・顿泽（khyung po dun tse），岸・达扎卢贡（ngam stag ra glu gong）等喜欢苯教的人排其左，国王坐其上，让他们辩论，结果佛教徒胜。而后国王令其比法力，岸・达扎卢贡亡，辛・詹巴南喀招其魂，大臣被召回阳间。国王向大师（莲花生）炫耀说苯教徒有如此功力。大师问国王是否相信，国王说大臣实被召回，因而很信。大师用法印（将对手）束缚后让人们提问，虽准确应答所有问题，但因未能知晓其密名（gsang mtshan）而败北，苯教蒙羞，大师成为佛教的象征。国王说，辩论他取胜，法力他胜一筹，他还有来世慈悲你却没有，故请大家皈依佛教。国王命令杰瓦强曲（rgyal ba byang chub）从游方僧仁青确（rin chen mchog）听佛，杰瓦强曲不愿意，认为与其从仁青确听佛还不如自己看书。国王惩罚并放逐他。他愤怒，与苯教徒勾结将一些如来经典改编成苯教，世尊佛改为辛饶弥沃，佛改为本，佛身改为本身，大般若波罗蜜多经改为大萨智尔桑经，报身佛改为贡度桑布，大日如来改为辛拉沃嘎尔，化身改为桑布本赤，桑杰改为叶辛俗塔，罗汉改为辛塞，舍利子改为杜乌本塞，目犍连改为伊吉期琼，阿难陀改为柔贝奇琼，罗怙罗改为杜东，善现改为塞瓦沃丹，菩提萨埵改为维仲塞本巴，八个塞巴改为八个嘉加坚，大圆满改为本嘎布巴，金刚杵改为圣黑杵，劳奔白玛改为达拉麦巴尔等等，随意改编。国王命令斩杀所有改编如来经典为苯教的人，多数被斩，苯教徒惊恐，将未译完的经典藏匿起来，后世苯教伏藏文献由此而来。末次改编，后世佛教后弘于多麦时，在后藏娘堆一位叫做辛顿尔鲁嘎[2]的人，与藏

---

[1] 在原始苯教中，对一些反复出现的同一灾难统称为斯（sri），如一个家庭中婴儿总是夭折、成人总在同一个年龄病故、夫妇不睦、或男丁缺少等，认为这样的灾难是一种斯的妖魔作祟的原因，苯教法事可以通过一些特定的仪式来降服这个妖魔，避免类似的灾难发生。

[2] 在苯教史上被称为辛钦鲁噶（995—1035），辛是他的姓氏，顾尔即弯腰或者佝偻之意，因为辛钦鲁噶年幼时与人在游戏中摔伤致残，无法直立，故有此称。

地曲弥仁本[1]的管家交往颇深，厚礼相赠后，在卫地一个叫做达尔域卓拉的苯教地改编，将杰巴改编为康钦，二十五部经改编为康琼，论议经改为本经，五部咒经改编为白黑鲁奔经等，藏匿在措阿芝琼的白色岩石下，后来作为伏藏由他本人发掘，他本人因此分身异处，显得诸多凶相而亡。此后至今，凡为琼布本修等苯教徒持续改编之经典，称之居尔本。[2]

止贡·玖丹贡布是四川德格丹柯人，少时出家，后赴卫藏师从帕木竹巴大师学法并得特殊的密法，生起了照一切法真实性的大智慧，帕木竹巴圆寂后他的名望越来越高。在拉萨附近墨竹工卡的止贡地方，木雅贡仁创建了一座小寺，他圆寂后后人将小寺献给了玖丹贡布，他扩建了小寺，并作为他的基地开始招徒布道，这就是著名的止贡替寺，止贡巴的名字亦由此而来，他所传的教派也就被称之为止贡噶举。玖丹贡布通过自己的修习和自身病中的体验，而获得诸法唯一的境界撰写了《惟义经典》，此书一出产生极大影响，成为争相拜读的重要著作。玖丹贡布圆寂后，根据他的提议在止贡替寺建起了藏传佛教第一座天葬台。

图 1-8 止贡替寺天葬台（嘉雍群培摄）

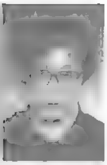
500 多年后，藏传佛教高僧土观·洛桑却吉尼玛（1737—1802 年），根据玖丹贡布的三种划分又做了解释：

笃本者[3]，是赤赞普后六世到赤德赞普时，卫部的翁雪汶，有辛氏家庭的一个童子，年 13 岁，被鬼牵引，走遍藏地，到了他 26 岁时始进入人世。由于非人鬼类的力量，故说什么什么地方，有什么什么鬼神，它能作如何如何的祸福，应当作这样的供祭，或作禳祓送鬼等术，始能有效云，就这样使产

[1] 曲弥仁本是今西藏日喀则地区萨迦县的一座萨迦派寺院。

[2] 才让太，《苯教历史三段论之由来及剖析》，《中国藏学》，2008 年第 4 期，第 64 页。

[3] 笃本者：意为涌现本，指本土自然兴起的苯教，即原始苯教。



生了各种的说法。考诸王统记：“从聂赤赞普至吉脱赞之间，凡二十六代均以苯教治理王政。”除此以外，没有记载别的话。但是苯教在藏地流传，确实是从这时开始的。不过当时的苯教，只有下方作镇压鬼怪，上方作供祀天神，中间作兴旺人家的法师而已，并未出现苯教见地方面的说法，根据别的宗教史和王统记也有说苯教之兴，恰在止贡赞普统治的时代。此时的苯教名为“因本巧纳派”。

伽本派[1]，当止贡赞普王时，藏地的苯教徒还无法超荐凶煞，乃分从克什米尔、勃律、象雄等三地请来三位苯教徒来超荐凶煞。其中一人行使除灾巫术，修火神法，骑于鼓上游行虚空，开取秘藏，以鸟羽截铁，显示诸种法力。一人以色线、神言、活血等作占卜，以决祸福休咎。一人则善为死者除煞，镇压妖厉，精通各种超荐亡灵之术。这三人未来藏以前，苯教所持之见地如何，还不能明白指出，此后苯教也有关于见地方面的言论。据说伽本乃溶混外道大自在天派而成。

局本者[2]，分为三期。早期的局本，传说有绿裙班智达者将邪法埋藏地下，自行掘出，杂入本法而成此派的。中期局本，当赤松德赞王时，曾下令苯教改信内教，有一人名为杰只绛曲（佛菩提），王遣其从仁钦乔学佛法，他不愿学，但又怕受到藏王的惩罚，因此心怀恼恨，遂勾结本徒，将一些佛典，改译成为苯教书，此事被赤松王知道了，王又传敕，若有擅改佛经为本书者杀无赦。当时因为此事，被诛者甚众。苯教徒大为惊惧，乃将未译完的书，秘密藏在山岩之间，后又将伏藏掘出，遂名为苯教的伏藏法。后期的局本，自从朗达玛灭佛以后，藏娘堆有一人名为辛古鲁伽，在卫部苯教的胜地达哉卓拉，将大量佛经改为本经。如《广品波若》改为《康勤》、《二万五千颂》改为《康穷》、《瑜伽师地抉择分》改为《本经》、《五部大陀罗尼》改为《白黑等龙经》。别立各种不同的名相及诠释，标其异于佛教。将这些经书埋藏在措昂哲郊穹的岩山下，后来又由他假作掘发伏藏的样子，将其掘出。辛古之后又有穷波苯教徒等，亦改串了不少的佛经。这个早初中后期的翻译本名为巧嘎，亦名为果本。[3]

佛僧在论述苯教发展史时，有一些否定或批评的态度，从佛本两种不同角度的论述可以看出，两教文化相互碰撞、相互借鉴、相互融合的历史发展

[1] 意为游走本，指由外地流传进来的苯教。

[2] 意为翻译本，指苯教徒们抄袭窜改佛书，制造苯教经典，使苯教正规化。

[3] 土观·罗桑却吉尼玛著，刘立千译注，《土观宗派源流》，民族出版社，2000年6月，第195页。

过程。《土观宗派源流》[1]在有关苯教道场时说：

佛和本是矛盾的一家，
佛中掺本，本中亦杂佛，
如我不具出尘的法眼人，
懒于去分辨他们二者的差异。
有人口头虽然骂苯教，
但遇到紧要的时候，
又到占卜家前去请问祸福休咎。

但是双方都否认吸收对方的东西。跟丧葬有关的重要文献材料是《色尔米》（གཟེར་མིག）的《度亡经》，或生死仪轨书类。这里面苯教也在讲生死轮回，苯教寺院活佛也是在实行“转世”制。

（三）后雍仲苯教的灵魂观

1. 苯教对灵魂的认识

后雍仲苯教关于灵魂的认识已经形成完整的理论，与原始苯教的灵魂观有了很大的区别。他们看来“灵魂”是一种存在于有情众生而无法用肉眼看到的“精体”。如人们所说“它就在你的身上，你却看不到它。”“灵魂”观，是原始宗教的产物，全世界的原始宗教几乎都一样，是“人在异己自然力量和社会力量压迫下所产生的依赖感、恐惧感、神秘感，以及对死亡的恐惧，对永生的渴望都是宗教长生和存在的根源。”[2]今天被认为的神学宗教雍仲苯教、佛教及其他宗教的思想观中，也都依然保留着原始的灵魂观。苯教灵魂思想主要体现在苯教的宗教仪式行为上，仪式是苯教精神理念、信仰观念的行为表现，内在精神的外溢，通过仪式把抽象的教义、理性的哲理形象化、物态化和具体化。

苯教在后来的发展中又吸收了佛教的一些关于灵魂的思想和宗教仪式行为，使苯教仪式的表现形式变得非常的繁杂、神秘。苯教认为人是由躯（ལུས）、魂（བླ）、魄（སེམས）三部分组成。躯，（ལུས）人的形体，包括血、肉、骨骼；魂（བླ），即灵魂，神识意识流动和凝聚，意识的反映和指导；魄（སེམས），即躯、魂缘合而形成的精气、气魄、元气、胆气、寿命等。灵魂（བླ་སེམས）是完全独立的，既可依附于肉体，也可存在于肉体之外，单独存在。人的思维和感觉，不是他们自身的活动，而是一种比较特殊的、寓于这个人的身体之中，并在人死的

[1] 土观·罗桑却吉尼玛著，刘立千译注，《土观宗派源流》，民族出版社，2000年6月，第199页。
[2] 陈荣富著，《文化的演进》，黑龙江人民出版社，2004年，第18页。

时候，就会离开肉体。离体的灵魂或变为神，或变为“鬼魅”。为神者，将继续护佑着人们的安全；为鬼者，就会危害人们的安全。与此相应，为神者，受到人们的崇敬和供奉，后来这种认识逐渐发展和演变成为祖先崇拜的观念。为鬼魅者，也会受到人们用精美的食物、华丽的祭词、优美的歌舞的祭礼和供奉，这是为了让人们不遭受鬼魅的危害。对那些低级的，常作祟乡邻的鬼魅，苯教师就用强大、威猛的法力予以镇压、驱除。苯教认为肉体只是灵魂的寄托物，灵魂是生命的根本，灵魂与人的生命相互依存，荣辱与共。如果灵魂受到伤害，则这个人的生命和肉体也就受到伤害，如果灵魂没有受到伤害，那么这个人的生命和肉体也就有了保障。灵魂有时会离开肉体飘游或寄托到另外一些有生命和无生命的物体之上，而这些物体被称为灵魂的寄托物或寄托处。于是人的生命、肉体与寄魂物三者之间，便产生了一种非常密切而又特殊的关系。如寄魂物兴旺，人就健康、顺利，反之则体弱多病，甚至死亡。这种表现“物枯人病，物死（碎）人亡”现象的例子，不论是藏文典籍还是民间故事中都不少。如《格萨尔王传·梅岭大战》中有这样一段唱词：

我们寄魂的柴火无光泽，
寄魂的树木被砍断，
各种不同的寄魂鸟，
一声不叫全死完，
十三只寄魂红野牛，
嘴流鲜血呼吸断，
寄魂大海干枯了，
寄魂石裂滚下山。
……

民间流传的故事《六兄弟》中说，从前，猎人、医生、画师、卜者、木匠、铁匠等六人的儿子们，是情投意合的结拜兄弟。这天大家相约要分头到藏区以外的地方去见见世面。当来到一个三岔路口分手时，六兄弟在分手的地方，每人各种了一棵树，认定是各自的“寄魂树”，并相约三年后今天，大家都得回到这里相聚，于是便愉快地各奔东西。三年过后相聚的日子到了，其他五个人都回到了三岔路口，唯独猎人的儿子没有按时归来。大家一看，他栽的那一株“寄魂树”已经完全枯死了。于是大家便断定这位猎人的儿子已遭到了不测。卜者的儿子经过占卜，他们终于在距离三岔路口不远的一个

山洞中，找到了这位结拜兄弟的尸体。民间还流传着这样的故事：当山这边的姑娘出家的时候，她的阿爸为女儿制备了十分丰盛的嫁妆。临到出嫁的那天早上，还拿出一串松耳石项链来亲自为女儿戴上，并对她说：“孩子，现在你要做新娘了，这串松耳石项链，是你阿妈死时留下给你的纪念，也是你灵魂附在上面的通灵宝，一定要好好地珍惜它，千万不能把它丢掉，要是把它弃掉了，你的这条小命也就保不住了。”谁知父女之间的谈话被继母听到了，当母女俩离开家来到一个湖边时，后母便向女儿大声地嚷叫：普姆（女儿）！今天早上，你阿爸给你的那串颈目石项链好漂亮，好精美啊！赶快拿来让我瞧一瞧。女儿不愿给，这位狠心的继母便一把从其项上扯了下来，只听得“噗”的一声，姑娘就像砍倒的树一样，便倒在了地上。[2]

寄魂物一旦毁坏或破坏，就要靠苯教师的法事把飘逸的魂牵引回来，回到人身上，否则人会死去。苯教认为人的灵魂或保护灵魂的护法神就在人的天灵盖，因此藏族人极为忌讳别人摸自己的头（尤其忌女子摸男孩的头），这样会减弱魂神的威力。家长教训孩子，也禁止拍脑袋或掌嘴，认为这样会把孩子的魂吓跑，导致“德杰”、“真”等魔鬼乘虚而入，使人死亡或痴呆。有的孩子受了惊吓，昏迷不醒，或呓语胡言，就认为是被吓散了魂神，需要举行招魂仪式，从孩子出事的地方开始喊“某某归来吧！某某回来吧！”这样喊着、唱着回到家里。到家后还问家里人：“某某回来了吗？”家人回答：“回来了！”接着招魂的人把事先做好的孩子最爱吃的东西，送到孩子的枕边。如孩子醒来，并想吃一点这些东西，就认为游魂被招回来了。招魂的过程中，还要唱招魂歌，开始时希望魂灵不要被各方的恶魔鬼魅所阻拦，接着告诉魂灵，你无处可去，还是回来吧。如：

魂石不能上天去，
魂石不能入地里，
魂主我这里有衣食，
魂依神箭在这里，
明亮神镜在这里，
魔符之主箭袋在这里，

故事见《西藏民间故事集》第3期。另在康巴藏区还流行一则名叫《达瓦和他的六个忠实的朋友》，内容与此大同小异，仅只是人数不同，连同达瓦共为七人，死的是达瓦，关于寄魂树的情节描述，亦基本一样。引自周锡银著，《藏族原始宗教》，四川人民出版社，1999年2月，第103页。

[2] 见《康巴文苑》1989年1期。

双背侧五彩羊毛在这里，

彩色五线在这里，

你去别地无路回来路自通。

你的亲眷在这里，

你的兄弟在这里，

爱妻友伴在这里，

茶、肉、衣服在这里，

酥油、酪糕、蔗糖有三种，

外加茶、酒等物聚集在这里；

招魂的呼声你听见了吗？

苯教讲因果报应，前半生的善恶，后半生得报应，生前的业果会导致亡灵的去向，他们认为灵魂不能转世，或进入天堂、或得善处、或为厉鬼，或为孤魂受尽苦难。因此，苯教非常重视丧葬仪式，

2. 苯教灵魂中的“央”

“央”（གཡང་），是苯教灵魂思想的具体化、物化。汉语中没有“央”（གཡང།）词，一般解释为福禄、福气、吉利，也包含着精气、灵气、旺气等。存在形式有“神”、“形”两种，仿佛在指万物固有的自性、本性。存在方法是依附于物体或为物体。如有：“央拉”（གཡང་ལྷ 即央神，多为世间护法神）、人央、畜央、物央等，与人有关的财寿福禄、人畜兴旺、五谷丰登等有着密切关系。根据不同的存在方式也就有不同的供奉形式。如人们在高僧大德的组织下，定期地要向央拉进行供奉（གཡང་ཆ་གཡང་རྟེན།），供奉时在祭坛上摆上朵玛（གཏོར་མ།）、措（ཚོགས་）、聂觉（ཉེར་སྤྱོད།）、妙欲五供（འདོད་ཡོན་ལྔ།）及各种食物、饮料等，又要进行鼓乐歌舞的供奉，如果仪式是求得寿央，就要接受长寿灌顶，无数次的念诵经文“哎玛嚯”（ཨེ་མ་ཧོ།）。“哎玛嚯”有“内”、“外”、“密”三义，“哎”（ཨེ་）代表身，“玛”（མ་）代表语，“嚯”（ཧོ།）代表意。三字代表一切内、外、密诸佛、本尊对身（ལུས་）、语（ངག་）、意（ཡིད། ）的加持和身、语、意的净化（身、语、意也用 སྐུ་གསུང་ཐུགས། 三个藏文字母，前者为敬语多用于佛、菩萨、上师等，后者为平语多用于自身。）念诵辛绕弥沃齐的八字真言“唵嘛孜嘛湼萨喃哆”（ཨོཾ་མ་ཏྲི་མུ་ཡེ་ས་ལེ་འདུ།）还要唱颂：“哎玛嚯！生灭无边大乐本性中，上师、本尊空行护本众会，虽在自性之中无存生灭，为的众生利益祇请立像，万物情器众会自性中，就以慈悲授福加持请惠临。现今的此座修行会殿无量宫，加持化为空行大乐之境，在此

集会的诸位有缘兄弟眷众，请加持化为持明善男女菩萨，此广大的供坛受用，请加持为散射光辉的甘露，加持会供神馐，请赐一切神圣和普通成就。[1]关于长寿灌顶中的歌舞《长寿灌顶蕃域会供小卷》中这样记载：“以此法诵念呈献朵玛，然后敲起神鼓：哎玛嚯！不具生灭的心性之宇宙中，超脱无明的尸身上，明识自显跳起舞蹈，唱起无生的妙音歌。哎玛嚯！不生的歌舞，消灭种种分别之心的尸体上，跳起自生自解的神舞，唱起无灭的伎乐歌，哎玛嚯！无灭的歌舞，具有无边信念的鼓，敲起威慑有寂的重力，现分显为装的舞，转为任何无取舍之中，一切显为心识的歌，不可思议言传而歌唱，不具生灭无边的此歌舞，臻于苯教之巅哎玛嚯！[2]

如果是求得财富，除有基本的供养外，还要有高僧大德用过的念珠、开过光的珠宝玉器、宗教法器及殷实人家用过的银碗、银元等，迎请央拉、诺拉（财神），希望他们携“央”前来，把如意福运赐给我们，把丰盛的食物赐给我们。苯教《绿财神的催请经》中这样迎诵：嗦！堆积珍宝的神宫中，主宰妙欲财宝的神通财神，财宝大主吉的热尊，一面二臂凶猛形体，黧黑身体大蓝色，头戴珍宝斯质帽盔，身披珍宝斯质盔甲，乘骑黑鬃白蹄骏马，绿之财神等眷属，请纳此方盟物朵玛，补酬八大财神的圣意，酬补八大路神的圣意，补酬你的圣意之后，十八部落的所有人们，和大贵名人大德等，请来慑服于我属下，激起人心放平官能，汉藏蒙等各民族，请赐三界一切食财，请赐福禄宝成就，请赐谷物青稞的成就，请赐食品口福的成就！请赐飘飘布衣的成就，请赐名望受用宝贝成就，请来恩赐一切成就，请来成就所托功业。[3]

苯教“央”的意识，对藏族人的生产、生活、宗教信仰都有一定的影响，今天西藏的每一个寺院、官邸、家庭都有自己供奉的“央拉”（གཡང་ལྷ）和“央物”（གཡང་རྫས།）。“央拉”多是本尊、护法、财神护及“域拉”（ཡུལ་ལྷ），即本域神祇）。“央物”（གཡང་རྫས།），一般选与本区域或家庭有关的圣器、珠宝或高僧大德用过的名贵器物，这些器物象征财富、福运，近似镇宅之宝。人们定期举行供养“央拉”的祭祀仪式，西藏早期举行的一些剪彩、奠基、迎送（食物）等的仪式都于“央拉”的供养为主。与此有关的一些民俗性的节

---

[1] 德庆多吉编译，《西藏苯教经文集》，西藏人民出版社，2008 年 4 月，第 48 页。

[2] 德庆多吉编译，《西藏苯教经文集》，西藏人民出版社，2008 年 4 月，第 50 页。

[3] 德庆多吉编译，《西藏苯教经文集》，西藏人民出版社，2008 年 4 月，第 156 页。

日也由此而生，如播种节、耕牛节、望果节等，此类节日一般包括两个内容，即“央拉”的祭奉和歌舞表演。

（四）苯教“伏藏”

伏藏（གཏེར་མ།），是藏族古籍文献传承中非常重要的一部分。根据苯教文献记载，苯教“伏藏”（གཏེར་མ།）的形式多样，数量颇丰。形成“伏藏”的原因是，公元8世纪和9世纪围绕着佛教与苯教之间的矛盾日益激化，吐蕃王国宫廷中曾发生激烈的斗争。出现几次灭佛、灭本事件，最有名的是公元7世纪赤松德赞灭本和9世纪朗达玛扶本灭佛。此外，平时佛本之间对诤、冲突不断，僧人们为了避免对方毁灭自己的经书典籍，使用“伏藏”（གཏེར་མ།）的方法将本派的经典保护下来。伏藏的方式很多，具有很强的地域性：

（1）土藏，将经典埋藏于神像下、屋檐下及地下等处；

（2）岩藏，藏于岩洞、石缝等处；

（3）封藏，有的经典并未埋藏，而是予以封存，不示人；

（4）识藏，即埋藏于人们的记忆当中。

前三种“伏藏”到了后弘期陆续被后人发现取出来，公之于世。第四种是一种特殊的伏藏，当经典被查封或焚烧时，他们就将其深记于脑海中，以口耳相传的方式传承下来。苯教徒又把其称之为“神授”，因几百年后，在一种神秘力量的启示下，那些具有识藏的人可突然将经文背诵出来，滔滔不绝。其中最有名的有：北藏派（印度三香客发现）的经典有《黑巴普仪轨及其诠释》、《六宗派六部》、《康钦八部》、《本德三十四部》、《象雄贴潘》等340余部；南派经典有《什巴卓普》、《唐玛俄杰祭文》等，之外还有其他伏藏。土观确吉尼玛对苯教伏藏进行了较为系统的总结：

早期的觉本，传说有绿裙班智达者邪法埋藏地下，自行掘出，杂入本法而成此派。中期觉本，当赤松德赞王时，曾下令本徒改信内教，有一人名为杰卫绛曲（佛菩提），王遣其从仁钦乔学佛法，他不愿学，但又怕受到藏王的罚责，因此心怀恼恨，遂勾结本徒，将一些佛典，改译成为苯教的书。此事被赤松王知道了，王权传敕，若有擅改佛经成为苯教书者杀无赦。当时因为此事，被诛者甚众，苯教大为惊惧，乃将未译完的书，秘密藏在山岩中，后又从伏藏中掘后，藏娘堆有一人名为辛古鲁迦，在卫部苯教的胜地大域卓拉，将大量佛经改为本经。如将《广品般若》改为《康勤》，《二万五千颂》改为《康穷》，《瑜伽师地抉择分》改为《本经》，《五部大陀罗尼》改为《白黑等

龙经》、别立各种不同的名相及诠释，标其异于佛教。将这些经书埋藏在措昂哲邬穷的岩山下，后来又由他假作掘发伏藏的样子，将其掘出。辛古之后又有穹波苯教等，亦改串了不少的佛经。这个早初中后期的翻译本名为巧噶，亦名果本。[1]

图 1-9 石 经（嘉雍群培摄）

在后维仲苯教时期，为了建立系统的苯教理论大纲，形成完整的苯教佛、法、僧体制，以及苯教经典的授、辩、著三业，吸收、借鉴、模仿佛教，时有将佛经改写为苯教经典，我们在苯教寺院考察时，对此苯教师认为，最早时这些经本佛本共有，只是稍有区别，后在灭本时这些苯教经典都被焚，苯教复兴时以这些佛经为参照，重修苯教经典。至于伏藏的假托，这是佛本共有的事，有些伏藏中涉及 12 世纪前后的有些人物及事件。为此，史学界存在分歧，有的认为可信，可作为重要史料看待，也有人认为有些著作是后人冒名假托之作，并不可信。但是，13、14 世纪西藏的一些著名学者撰写的史书中，经常引用这些材料，如布敦大师写的《布敦教史》（1322 成书）、察巴·贡噶多吉（1309—1364）所著《红史》（1363 年成书）、索南坚赞的《西藏王统记》（1388 年成书）等很重要的书中都曾提到和引用这些书的内容。因此不少学者认为，即使确是假托，因成书年代较早，仍存在可贵的参考价值。而且这些书中还有很多反映原始宗教的记述，为今天的研究工作提供了极为珍贵的资料。

[1] 丹珠昂奔，《藏族文化发展史》，甘肃教育出版社，2001 年，第 532 页。

二、苯教的现状

雍仲苯教创立于以冈底斯山为中心的阿里，又从阿里传到吐蕃，在吐蕃的传播期间得到发展，后经过几次的禁本运动苯教被迫从吐蕃传入多康（མདོ་ཁམས།）地区。多康（མདོ་ཁམས།），即今天的安多和康巴藏区。卫藏地区的苯教不论从势力、规模、信仰群体都处在衰微状态，多康地区又成为苯教主要的传播地区，而且有向外发展的趋势。

（一）佛本在多康的冲突

但从13世纪起随着元朝中央政府对西藏地方实施有效管辖和治理以来，多康地区的苯教又开始受到佛教的冲击。其中有三次的冲击比较大。

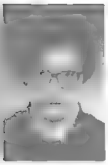
第一次，公元1240年（宋理宗嘉熙四年），成吉思汗之孙（窝阔台之子）西凉王阔端派兵入藏，受到吐蕃人的抗击，后采纳大将多达那波的建议，于1241年（宋理宗淳祐四年）邀请西藏萨迦派高僧萨班・贡噶坚赞（ས་སྐྱ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན།1182—1251）带着侄子八思巴（འཕགས་པ་བློ་གྲོས་རྒྱལ་མཚན།）、恰那多吉（ཕྱག་ན་རྡོ་རྗེ། 1239—1267）来西凉会面，商谈西藏事宜并担任他们的受供上师，萨班・贡噶坚赞到西凉受到阔端的欢迎和信赖。阔端不仅自己皈依佛教，而且“所有边界蒙古地方创兴禅教”，自此元朝中央政府实现了对西藏地方的全面施政。此后，萨班和阔端相继去世。1253年八思巴（འཕགས་པ་བློ་གྲོས་རྒྱལ་མཚན།）应忽必烈之邀，在六盘山与忽必烈会晤，为忽必烈灌顶加持，从此留在忽必烈身旁，1260年（宋景定元年）忽必烈即帝位后，封八思巴为国师，忽必烈迁都北京，在中央设立掌管全国佛教事务和藏族地方行政事务机关——总制院，忽必烈又授命八思巴（འཕགས་པ་བློ་གྲོས་རྒྱལ་མཚན།）国师身份兼管总制院的院务，成为中央政权的一位高级官员。这些都大大提高了藏传佛教在中国的地位，也进一步加强了佛教在藏区的势力，从此佛教走出了青藏高原。同时，也提高了萨迦派在西藏宗教界的地位，这一时期有不少西藏、青海、甘肃的藏传佛教其他宗派的如宁玛、噶举派寺院及苯教寺院改宗为萨迦派。

第二次，明朝末期，西藏地区由崇奉噶举派的帕摩主巴、仁邦巴和辛霞巴控制，到1605年（明神宗万历三十三年），辛霞巴之子迦玛敦松旺波起兵，兼并后藏，后又占领前藏多地，建立第悉藏巴汗地方政权，藏巴汗推崇噶玛派，迫害格鲁派。占领青海的却图汗与甘孜白利土司和嘉戎十八王都是信奉苯教的，白利土司和嘉戎十八王的势力控制着多半康区，他们与藏巴汗建立联系，打击迫害格鲁派。在这种情况下，格鲁派上层人物向新疆的准噶尔地

区的固始汗求助，固始汗应请，派人进藏商议有关事宜，后派兵消灭了却图汗兵，占领青海。固始汗率领部分随从，乔装商模，侦察西藏的地形，向达赖喇嘛和班禅大师敬献供养，皈依佛法，受了居士戒。1639 年（藏历土兔年），固始汗调动大军，进攻白利土司，经过 1 年的战争，彻底消灭了白利土司及地方势力。为了扩大格鲁派的势力，修建了十三座格鲁派寺院，迫使百余座苯教寺院改宗格鲁派，苯教寺院从此在这一带走向衰败。公元 1642 年固始汗进入西藏，打败藏巴汗，建立了以格鲁派为中心的噶丹颇章西藏地方政权。

第三次，嘉戎地区以信奉苯教为主，苯教在这里已几千余年的历史，并已成为苯教文化的中心。由于嘉戎王不服清政府的统治，清乾隆弘历帝下令于 1747 年和 1771 年两次调集 9 省 20 万大军，耗费 7 千多万两白银，征剿四川阿坝大渡河上游的大小金川藏区，大小金川当时不足 5 万人，却用了 5 年时间才平息。清军在这次平叛后，当地苯教寺院被拆，苯教僧人或押解京、或杀害、或被流放，或改宗格鲁派。之后又在被拆毁的苯教寺院上修建格鲁派寺院。这一次对苯教的打击是非常沉重的，苯教从此在这里走向衰微。

今天的苯教在藏族的文化中心地带影响有限，甚至在苯教的发祥地阿里地区也已经非常微弱，且藏现有的苯教寺院，其影响和势力也是有限的。笔者 2010 年 7 至 8 月在卫藏苯教寺院走访时，几乎所有的苯教寺院都一样，只有几位留守看寺的僧人，其他僧人外出传法或化缘，只有在年底举行每年一次的岁末驱邪大法会时从外赶回来。有关苯教的寺院和僧众今天在藏族地区的发展情况得荣·泽仁邓珠在所著的《藏族通史·吉祥宝瓶》中有这样的统计：1959 年全藏苯教寺院据不完全统计共有 170 余座，僧人 8600 名。其中西藏 20 座，僧人 2500；青海 15 座，僧人 340；甘肃 7 座，僧人 120；四川阿坝 62 座，僧人 2800；木里僧人 40；甘孜 64 座，僧人 2671 人；云南藏区 5 座，僧人 70。才让太博士从 1997 年开始，在一个国际合作项目的支持下，对整个藏区的苯教寺院进行了一次尽可能的普查，在这次普查的基础上，又于 2003 年在日本出版了一部描述青藏高原苯教寺院历史和现状的著作《西藏和喜马拉雅地区苯教寺院和神殿研究》，他们对现在藏区的苯教寺院的普查结果：



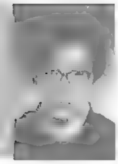
《苯教的现状及其与社会的文化融合》[1]

自治区、省	地区、州、市	县、自治县	寺院数	备注
西藏	拉萨	尼木	1	
西藏	林芝	林芝	2	
西藏	日喀则	南木林	2	
西藏	日喀则	白朗	2	
西藏	日喀则	亚东	1	
西藏	日喀则	江孜	1	
西藏	阿里	噶尔	1	
西藏	那曲	聂荣	6	
西藏	那曲	尼玛	4	
西藏	那曲	比如	6	
西藏	那曲	巴青	9	
西藏	昌都	丁青	31	
西藏	昌都	江达	6	
西藏	昌都	洛隆	4	
西藏	昌都	左贡	9	
西藏	昌都	八宿	3	
西藏			90	
四川	甘孜	甘孜	1	
四川	甘孜	德格	10	
四川	甘孜	白玉	4	
四川	甘孜	新龙	8	
四川	甘孜	炉霍	3	
四川	甘孜	道孚	4	
四川	甘孜	雅江	2	

[1] 才让太著"苯教的现状及其社会的文化融合"载《西藏研究》2006年第3期，第26页。（周锡银在《藏族原始宗教》中收录了1989—1991年统计，主要摘自阿坝州各县关于宗教的简报，以及燕松柏、崔丹所著《阿坝地区宗教史要》【成都地图出版社 1993年】一书的苯教寺院，共有175座。杰当·西饶江措在《苯教密法》一书中收录了藏区近代的苯教寺院，共有369座，其中有一部分在"十年动乱"后尚未恢复。

四 川	甘 孜	理 塘	1	
四 川	甘 孜	丹 巴	8	
四 川	甘 孜	九 龙	1	
四 川	甘 孜	康 定	1	
四 川	阿 坝	阿 坝	4	
四 川	阿 坝	马尔康	5	
四 川	阿 坝	金 川	5	
四 川	阿 坝	红 原	2	
四 川	阿 坝	若尔盖	5	
四 川	阿 坝	松 潘	12	
四 川	阿 坝	九寨沟	5	
四 川	阿 坝	汶 川	2	
四 川	凉山	盐 源	1	
四 川			84	
青 海	黄 南	同 仁	16	
青 海	黄南	尖 扎	1	
青 海	黄南	泽 库	1	
青 海	海南	共 和	3	
青 海	海南	贵 德	6	
青 海	海南	化 隆	4	
青 海			31	
甘 肃	甘南	夏 河	1	
甘 肃	甘南	迭 部	8	
甘 肃			9	
藏 区			218	

三次大的打击之外，“文革”十年对佛本两派及传统文明的打击也是沉重的，尤其对苯教的打击更是惨烈，苯教个别寺院作为仓库、库房而得以幸存之外，其余寺庙几乎被拆毁。在对苯教寺院的考查中作了简短的这方面的调查：



数字	地名	寺院名	初建	被毁	重建
1	日喀则	曼日寺	1403 年	1969 年	1981 年
2	日喀则	热拉雍仲林寺	1834 年	1965 年	1982 年
3	日喀则	热拉雍仲林寺	1161 年	“文革”	1988 年
4	日喀则	色结寺	1179 年	1966 年	1985 年
5	日喀则	米珠通门林寺	1240 年	1968 年	1986 年
6	日喀则	桑日寺	11 世纪	1968 年	1986 年
7	林芝	色迦棍钦寺	约建于 757 年	1967 年	1985 年
8	林芝	达则寺	约 1620 年	1968 年	1985 年
9	林芝	尼池拉康	约 1329 年	1968 年	1993 年
10	林芝	吉日寺	1403 年	“文革”	1989 年
11	林芝	拉日江多寺	不详	1968 年	1994 年
12	昌都	孜珠寺		“文革”	1982 年
13	那曲	罗坡寺	1732 年	“文革”	1984 年
14	同仁	曼热雪珠敏林	1200 年	1958 年	1981 年
15	迭部	那高寺	874 年	“文革”	1991 年
16	迭部	恰日寺	1867 年	“文革”	1982 年
17	迭部	桑周寺	约 1395 年	1968 年	1981 年
18	夏河	作海寺	不详	1968 年	1982 年
19	天祝	雍仲寺	806 年	“文革”	1980 年
20	康定	棒塔寺	800 年	1968 年	1986 年
21	德格	满金寺	1030 年	1967 年	1984 年
22	新龙	益西寺	750 年	“文革”	1982 年
23	阿坝	郎依寺	1168 年	“文革”	1980 年
24	阿坝	夺登寺	1385 年	“文革”	1980 年
25	阿坝	昌都寺	约二世纪	“文革”	1984 年
26	阿坝	尕米寺	1355 年	“文革”	1982 年

改革开放以来，宗教信仰自由得到贯彻，传统文化得到恢复，被拆毁的寺庙开始得到重建。由于国家经济的发展，生产力的改变，重建的寺庙恢宏高大，金碧辉煌，而里面的文化有相当一部分已失传。

（二）僧人日常修习

苯教把一天分为七个时辰，即黎明、天亮、日出、中午、午后、下午至傍晚、傍晚至夜七个时段，每一个时段都要进行不同的行善修习，李西·新嘉旦真活佛在《本波教简史》中把不同时段的修行分为十三个方面的内容：

1）黎明初始瑜伽行；

2）洗礼瑜伽行；

3）顶礼忏悔持戒瑜伽行；

4）施供积资粮瑜伽行；

5）将送鬼食子抛向水中瑜伽行；

6）饮食瑜伽行；

7）广积资粮瑜伽行；

8）行善瑜伽行；

9）反复念诵进修瑜伽行；

10）诱死抛送赎身刍灵食子瑜伽行；

11）回向祈祷瑜伽行；

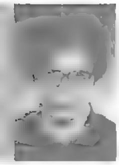
12）入定瑜伽行；

13）入睡瑜伽行。

文中又对十三个方面作了详细的阐释：

1）黎明初始瑜伽行，脑海中的一切思维均要专注于处在五光充盈的境地，从空性母幻化无穷、语之实质为文字和意之实质为充满五色斑点的空行音符中，获铃鼓之声自现文字之意等因缘而苏醒，身姿端正，消除一切风邪之障，除尽“三毒”、“三魔”、“三疾”以及三世之生的一切罪障。尔后邀来心中的根本师，顶礼至上，敬仰其无漏之身和智慧及大慈大悲之心，念诵上师瑜伽经。接着入语之加持，消除语之障疑，获得语之加持力。为进一步增强语之法力，念诵念珠加行经以及十亿咒语和灭“三门障疑之陀罗尼经”。接着念诵《前行经》回忆四种厌恶，依次修行皈依心、百字经、曼陀罗、上师瑜伽经、宝贝诀窍续阿尺之前行经、象雄耳传续前行经、大圆满之最隆钦前行经等。

2）洗礼瑜伽行。洗礼方式较多。按《外经藏》仪轨，在天亮时有按如来佛说经藏所讲的忏罪经进行洗礼。有按密宗仪轨，有按照母续除障经之规定，有按猛厉本尊金刚摧破洗礼陀罗尼，简言之，就是按无垢经之“白衣仙女陀罗尼经”进行洗礼。按《内经藏》，就须顶礼修供辛拉本尊，修炼百字经。按



密宗，则修供自己的本尊积发光苦。这都出自大圆满苯教教法。不能细腻的洗礼则可按聂琼仪轨进行。

3）旭日东升的顶礼忏悔瑜伽行。期间，要做顶礼，念诵雍仲苯教菩萨除障、忏罪、一般忏悔、长净顶礼忏悔、母续还愿忏悔以及显密顶礼忏悔等经文，进行守持戒律仪轨瑜伽行。另外还要念诵所行之也转为善业之咒、使杀戮动物得解脱之咒和所见一切得解脱之咒等。

4）是施供积资粮瑜伽行。在身、语、意三所依雕像前，尽其财力供上五大类供品。嗓音洪亮、吐词清晰地念诵上师供、娘麦喇嘛颂词“殊胜宫”、“遍知夏札巴常行如意宝”等。

5）施水送祟瑜伽行。按照向水中抛撒送祟供神食子的七大程序，抛撒龙族送祟食子、甘露水、瞻部洲送祟供神食子、中阴送祟供神食子、施水珠母、施水女天妇等大圆满之最降钦一书中所说的送祟供神食子，并依照四大宾客总体所行之仪轨进行。

6）饮食瑜伽行。在三时受用糌粑团、水等饮料，以及“三白三甜”和水果等时，要念密咒进行火祭，其内容为以食物敬灶神，以饮食供品，五脏六腑明显火神身像。回忆并享用饮食资粮。三时之午餐要按照律藏规定进行，首先应敬“三宝”，尔后自用，剩余食物作业缘回向。

7）深邃积资粮瑜伽行。供法鼓法号、五类八种、吉祥八物、七圣宝、“三白三甜”、药物烧酒朵玛（朵玛意为送祟供神食子）等，请受妙果，剩余作回向。尤其要祈请苯教诸路护法神会聚，使静猛本尊和至尊持明空行部集聚一堂，对各自的护法进行还愿和敬献送祟供食子。

8）善业瑜伽行。分上中下三等。上等为圆满自在之观行，结合修炼之步法入修炼之道，抛弃一切庸俗言行举止，以正念和正知进入三无碍观行道。中等为生圆次第自在观行，将感观、知觉和领悟转化为分享智慧大咒之道。下等则指在善行方面尚需努力的那部分。这些善行均为无余漏的包括苯教十三善行的内容，即：写字、学经、念诵、顶礼、转经、火供、闻思修、“察察”、绘制坦诚、建灵塔、建佛塔、排险道、放生等。

9）复诵进修瑜伽行。反复进修各自的本尊，按修行理论中的念咒修行之论述，圆满积零散善业，进修念咒最重要的是不可断言缺句。反复念诵三大修习要令，并按其程序进行修行。

10）诱死抛送赎身气灵食子瑜伽行。此观行如能在午饭时进行为宜。午饭按照母续的规矩，首先念诵缅怀“三宝”之经文，给食物洒上水，从中分

出朵玛（供神部分）以及赎罪和替身部分，将供神部分的朵玛新献供予“三宝”，其余的对母子所部作回向。诱死是将施供的替身物转化为食物，作丰盛或中等的替身施供。还可对妨害生命的鬼魅部以素焦烟和荤焦烟回向，使回向对象即有情众生得到满足，使众生的生命不受到妨害，使众生从伤害生命的恐怖中得到解脱。

11）是回向祈祷瑜伽行。先贤们曾讲：所行大小善事均要作回向和祈祷，这很重要。因此，要作回向，并念诵《吉祥遍生》或回向经文。总之，自己要做一昼夜的善事，将托附和将仰内容等为一体作回向。

12）入定修炼瑜伽行。首先念诵喇嘛瑜伽经全集和概要中任何一种，获取得四种灌顶法，将生活和意念二者无分别地融为一体作为修炼的核心进行和修。对现时外部那些从零散感悟此生彼灭中获得的一些知识，如能在对照自身时感觉到无实有性相时则为“空”，按空性而自得明慧则为“明”，无性相空性与自得明慧二者无分别则称之为“明空无别”。总之，无执实而自得明慧，那怕瞬间也不坠入障碍，就是“纯空见”。现时这种自得明慧，以外部不断，内心无阻，辩悉之智无碍，自得之明见自生自明，如是守持，则叫“修持”。如果照此付诸实践，则用不着将所依、所托、所见三者进行分别认识，便可自觉自得解脱。如是，修大圆满者以气脉明点的修炼为主，修生起次第者有以本尊神通净圆熟全方位修炼等多种修炼。但有时又会这样，初修者从幻身中阴、厌悲四法、修心和境相等方面进行无境相修炼。

13）入睡瑜伽行。从进入初更入定起，自观全天中自身有无违犯三戒等坠罪。如有就需念诵消除坠罪之忏悔经，修习百字甘露。章松和章祖均要进行忏悔、顶礼，为消除善行之阻碍念诵黑白顶饰陀罗尼经咒，以及五部陀罗尼之调伏妖魔之经咒等。凌晨入睡时，要像狮子大卧，身体右侧，头朝南，口朝东，尔后将上师即喇嘛邀请至内心，从脑海至内心深处敬仰之。上师应邀入住心房，既而上师逐渐由大变小，与自己的心融为一体，共置于印象、躯体和心间，并专注于内心世界中的上师。此时，如是大圆满观行者即大圆满瑜伽行者，不随心意之因而智慧自明，不忘安详入睡之道，如能睡眠与修光明之法相融，则能比白昼的修法效果好。修圆满次第的，卧垫要有狮、象、马、龙、凤之图案，枕有日月莲花，对上师和本尊敬仰之智慧渗透自身，心中整夜呈现“阿”字即白色明点、喉部呈现红色明点即“翁”字，最后在慧顶呈现青色明点如“宏”字即置于无境之地般，安然入睡。圆次密乘道者，睡眠和梦境都要有专注诀窍的习惯。一般来说，要回忆“三空性”，“阿”

沉丹田，慧顶"宏"字消融，以菩提心认识空乐大智，维护空乐修炼，修炼空乐大智后，外部世界作为五光变为护篷，依次成为无量宫、本尊、法器、文字、明光、最后明光消融，在无境相中安然入睡。修生起次第者，按一般本尊生起次第，进入进修。清晨在现证主宰前生起次第，初更根据业缘收摄次第使本尊与本人心意无分别融为一体，这样就可获得加持力和妙果，广具法力，更为殊善。[1]

（三）苯教的主要法会

苯教每年都要举行规模、范围、时间不一的各类性质的法会，如寺院和民间定期举行的循环再现的周期性仪式和依事临时举行的指向性仪式。每个寺院又都有自己特定的法会和修持，这些又逐步走进人们的世俗生活，成为民间普遍的岁时风俗。把这些众多的法会可简单地归纳为三种：

一、密修法会。苯教的修行分为内、外、密三修。其中密修中的羌姆是开放性的外，其余法会皆秘密进行。之外，每个寺院都有一些时节时令性的诵经法会，供奉本寺院本尊、护法的法会。如祈愿法会、上师供养法会、常用观修行修持法会、超迁法会等。

二、大型固定的法会。苯教寺院大型固定的法会大多都有俗民信徒朝拜供养。这些法会大多与祖师的诞辰、涅槃，教派的创立，为族群共同的祈愿、祛灾有关。如祈愿大法会、祖师诞辰日、辛饶殊胜千供养法会、世界烟祭日（萨噶达哇）等。

三、民俗化的法会。随着时间的推移，有些法会逐步民俗化，在相对还保留一些宗教的祭祀、祈祷功能外，更多地体现出民俗性，成为民间的节日，如"转山节"、"迎神节"、"迎鸟节"、"赛马节"、祭山节、祭海节、六月血祭等。

苯教还有不少民俗化的节日被佛教化，在原有的形式上注入了佛教思想，成为佛教教义、思想、文化的传播、宣扬、供奉、朝拜会。在苯教众多的法会中，影响最大，又具有广泛性的是默朗且莫、萨噶达哇、戈朵、亚内等等。

1. 默朗且莫

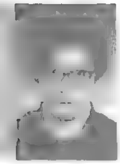
默朗且莫（སྨོན་ལམ་ཆེན་མོའི།），意"祈愿大法会"。是佛、本都举行的大型宗教法会，时间上也基本相同。从大年初三开始，一般到正月十六结束，是新年的第一个节日，也是僧俗共庆的最大节日。"默朗"（སྨོན་ལམ།），意对幸福、健

[1] 今西·新嘉日贞著，《本波教简史兼绰斯甲昌都寺概况》，四川省佛教协会恭印，第56页。

康、美满、如意的祈愿、向往、祝愿。"且莫"（ཆེན་མོའི།）即"大"或"大法会"。一般认为默朗且莫初由藏传佛教格鲁派的创始人宗喀巴创立。

宗喀巴（འཇམ་མགོན་ཙོང་ཁ་པ་བློ་བཟང་གྲགས་པ། 1357—1419 年），法名洛桑扎巴，出生于青海省湟水河畔的"宗喀"（今青海省湟中县塔尔寺所在地），7 岁入夏琼寺剃度为僧，在这里打下坚实的佛学理论基础。到 1373 年当他 16 岁时进藏来到止贡寺深造，用了近十年的功夫深究显教后又系统全面地修习密宗，遍拜名师，努力摄取，几乎把西藏显密教全部系统学了一遍，在西藏具有很高的威望。宗喀巴根据当时西藏的各派戒律废弛，僧人腐败出现"颓废萎靡之相"，进行了宗教改革，并著书立说。1399 年宗喀巴在阿喀举行了正月初一至十五的"祈愿大法会"，这是宗喀巴宗教改革的开端，他得到西藏统治者帕竹第悉的支持，两年后在拉萨大昭寺又亲自主持了有万余名僧人参加的大法会，参加法会的有来自各地各派，不分地域的僧人，它说明了宗喀巴宗教改革的成功。大法会后宗喀巴在西藏的声望越来越高，这时宗喀巴在帕木竹巴地方政权属下贵族们的大力支持下，经过两年多时间的准备，于 1409 年在拉萨以偏北 30 公里的地方创建了一座寺院，命名为甘丹寺，全名为甘丹南结林，格鲁派正式建立了。

"祈愿大法会"后来在整个藏传佛教各教派中流行，也影响到了苯教。苯教师对此的解释有所不同，但两派仪式的目的、程序、时间等基本相似。苯教的仪式程序是：初三僧众用诵经烟祭的方法，来清净法场，驱除阴霾，并准备第二天的供品。初四凌晨摆设供品，黎明烟祭鸣螺，全体喇嘛在正殿念诵祈祷之大乐等经，到中午，打开经藏中雍仲隆基坛城经典，按照仪轨积资粮除障，呼唤十方千佛之名号，举行盛大施供，晚上念诵长寿经，祈求本尊神的护佑、加持。初五、六以"七支"为开导，念诵法界十方法要、大乐祈祷、瞻部洲升起金太阳等经文，做强玛（大悲佛母）、耳传前行和向鲁神抛撒供食，众僧列成仪仗在佛乐"喇嘛曲巴吉真"（意即喇嘛礼供随喜）、曲"钦嘉布臣昆"（意即"大型礼供王轮"）等吉祥曲子的演奏声中绕行巨幅唐卡，朝佛的信众从四面把哈达抛向唐卡，众僧唱"雍仲洲又称法盛洲"之颂歌。有经院的寺院要通宵达旦地举行辩经活动，此间不分显密、教派、班级，均可根据各自所学的教法理论进行论辩对诤，这也是为今后晋升学位的辩论而作准备，辩论要求辩者要"抛弃贪胜傲慢、为战胜他人而生之嗔怒，以及对



此教派和彼教派不了解不熟习的愚昧之心等所含之‘三毒’。”[1]初七至十二，是一年中考取格西的日子，考僧要对涉及六部大论的立宗进行论辩，要经过紧张的答辩、严格的复试，才能过关。初十三日起举行神变祈愿大法会，大多寺院入修智慧本尊“哇色”法事，入修包括供养、手印、入定和念诵四个方面。十五日，是祖师辛饶弥沃齐降诞之日，又是出家人受戒之日，天尚未亮，朝佛的人们开始转经、煨桑，浓烟弥漫在寺院的上空，寺院举行长净仪轨，念诵“哇色”经，各本尊护法神经，长寿平安经等，为信众念诵回向祈祷经，高僧喇嘛为信众举行灌顶法事，并发放“依所具触解脱丸”。十六是法会的最后一天，举行密宗修行仪轨的金刚乐舞羌姆的表演，有僧侣从凌晨开始诵经，日出时鸣螺煨桑表示仪式开始，活佛、喇嘛、众僧在香炉、旗幡、华盖、鼓乐的引领下绕场一周入席，僧乐奏礼佛乐，乐后乐舞展演开始，乐舞的内容主要包括七个方面：一、伏地，为建造坛城放线；二、四大天王定界；三、应请诸神并献供；四、诛灭怨敌；五、还愿酬谢本尊护法；六、供神送鬼；七、惩治土地怨敌，禳祓四方妖魔，庆贺胜利。之外，中间还要表演模拟动物的娱神舞、神娱舞等。

2. 萨噶达哇

“萨噶”（ས་ག་），是二十八星宿之一，“达哇”（ཟླ་བ།），即月。按照藏历的说法四月是“萨噶”（ས་ག་）星宿出现的日子。苯教认为四月十五日是祖师辛饶弥沃齐驾临贡布神山，降服神鬼八部众，本域山神、乡鬼、地祇，十二游神和十二永宁地母等。被降神灵发誓永作苯教的护法，造福雪域众生。从此，雪域高原风调雨顺、人丁兴旺、社会安宁。据传每年到此时辛饶弥沃齐就乘着日光巡视世间，向雪域的有情众生加持、灌顶。人们为了赞美歌颂辛饶弥沃齐及众神灵，也为了向他祈求佑助，上午来到山头、风口、江边祭祀、扬幡、转经、抛撒象征福运兴旺的风马，唱诵“世界烟祭如意宝珠”等经文，进行献供酬神。下午人们尽情地狂欢，表示得到神灵的护佑。民间认为这一天你越是快乐，越是尽情你今后的日子也越快乐。美酒佳肴，靓妆丽服，赛马、射箭、歌舞，人们沉浸在节日的快乐中。

3. 戈朵

戈朵（དགུ་གཏོར།），是腊月二十九日供神送祟法会的简称。是一年里最后举行的一个法会，这个季节也是一年中的农闲季节，又是人们最富有的时期，

[1] 李西·新嘉旦真著，《本波教简史兼绰斯甲昌都寺概况》，四川省佛教协会恭印，第36页。

农民结束了一年的农活，牧民们也从夏季的游牧中回到较为固定的冬卧子，又逢新旧岁交接之时，人们纷纷来到寺院朝佛敬香，参加一年一度的戈朵法会，驱除身上一年的晦气，送走身心的祟影。法会的内容主要表现在“供神”和“送祟”两个内容上。“供神”，是人们朝佛、诵经、转经，接受活佛的灌顶、加持，向寺院布施、献供，进行还愿、修炼息、增、怀、伏（ཞི་རྒྱས་དབང་དྲག།）四业（ལས་བཞི།），还要跳金刚羌姆（རྡོ་རྗེ་འཆམས།），做摧毁怨敌和送祟仪轨，“戈朵”（དགུ་གཏོར།），一词也是来自这里。“戈”（དགུ་），即腊月二十九日；“朵”（གཏོར།），有多种含义，如抛撒（朵哇）、朵脊、朵老（破坏）、摧毁（朵经）之意。“朵”（གཏོར།），在这里又指“朵玛”。“朵”（གཏོར།）缀“玛”（མ），是用糌粑、酥油捏成用于供神施鬼的食子。朵玛的用途及内蕴很丰富，据说有八十四种之多，在戈朵法会上主要指：

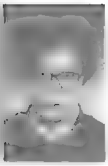
1）毁灭、抛撒。经过诵经、施法、符咒，使朵玛具有强大的摧毁力，当把它抛出，就能摧毁一切邪恶及敌人。

2）象征鬼而及邪恶。把朵玛捏成人样，其形象丑陋，在戈朵的羌姆中，手执钺斧、金刚杵护法神剖杀施咒后，抛向三岔路口，抛撒的僧人口中祈祷说：“驱走邪恶、驱走晦气，驱走灾难，驱走病魔，驱走一切可能带来不幸的根源，就像头上免冠，脚上脱鞋！”

3）施舍饿鬼游魂。年终岁末，人们沉浸在迎新辞旧的节日中，家家灯火明亮，美肴新衣喜气洋洋，而在冥界的饿鬼孤魂等着人们的施食。寺院用诵经来超度，用朵玛来施舍，以示佛的慈悲。

4. 亚内

亚内（དབྱར་གནས།）是佛教和苯教都有的宗教法会，它的形成各有论述，目的却一致。夏季是草原的黄金时节，气候温和，阳光灿烂，万物兴盛，奶香肉肥，同时也是昆虫最多的时候，为了避免踏死小虫而造成杀生之孽，僧人不准外出活动，用这个时间进行闭观、断分、训诫。在苯教《神变明灯》中说：“坐夏为尊者夏季聚在一地共同生活，同时按定期进入纯正训诫之事。所谓‘断分’，是指在此期间断去相互来往，但季节空闲和行住不断而相分解。”坐夏的时间在《莲花宝缦》中说：“从霍尔五月十五日开始”。但是霍尔五月尚未进入盛夏，就从霍尔历六月即箕宿月开始。即藏历五月十五日至六月十五日。虽然是从十五日开始，但准备工作是从十号就开始，备足所需物资，清净经堂及禅房，在“三所依”前摆上丰厚的供品，用烟桑祛除晦污，到十五正式进入坐夏仪式。坐夏期间僧人要严格按照《律藏大全》、《律



论六续》、《律藏概论》等规定修行，以善行皈依开始，以回向仪轨结束。饮食以“三白三甜”为主，禁荤。六月十六日解禁，僧人们走出寺院，这时人们就用奶、肉、果及歌舞招待他们。有些地区如“雪顿节”、“赛马会”等由此而产生。

以上几种是苯教最大的周期性举行的法会，不仅所有的苯教寺院都要举办，而且举办的时间、内容、念诵经文、修供神灵以及法会程序都基本相同。此外周期性的还有辛饶殊胜千供法会、坐下、大慈大悲佛母千供法会、玛智等。这些法会内容大致相同，只是各寺在举行法会的时间上略有不同。苯教寺院是原始宗教发展而来，多元神依然是苯教的一大特点，因此就有不少非固定的指向性法会，如群体性祭拜山神、水神、魂神、战神等祭祀活动和斋戒法会等。个体的有对死者的祭拜超度、本尊及根本上师的供养及各种祭日法事活动。

第四节 苯教宗教仪式

宗教是由宗教信仰体系和宗教行为体系两个方面组成。信仰体系包括宗教思想、宗教观念、宗教情绪等，属于意识范畴。行为体系是指宗教的各种仪式活动，如祈祷、献祭、修行、占卜等，是意识行为的外化，属于行为范畴。苯教的仪式活动我们可以简单把它归纳为祭祀、占卜和歌（乐）舞三大方面。三个方面也是苯教自产生起就很重要的宗教仪式活动，也是它全部的宗教行为和主要的文化现象。从宗教仪式发生学的角度说，经过了巫术——宗教——科学三个时空。形成文化上的变量，形式上的多样。但即使是科学高度发展的今天，在神学宗教的仪轨、民间的宗教活动上，依然保留着原始宗教的基本形态。“变量”、“多样”是基本形态的延伸。这与青藏高原特殊的地理位置、宗教自身特有的封闭性，以及宗教在人们心中的圣神性密不可分。

一、祭祀

祭祀（གསོལ་ཁ། མཆོད་པ། རིམ་གྲོལ）或称献祭，可能是原始人对强者的供奉贿献的行为，后以此施于神灵。《礼记》说：“祭有祈焉，有报焉，有由辟焉。”[1]祭祀是宗教活动中最重要的一个项目，因此有人说“宗教的整个本质表现并集中在献祭之中。”[2]我国的中原地区很早就开始对祖先、神灵进行祭祀活动，

[1] 《礼记·效特篇》。

[2] 《费尔巴哈哲学著作选集》下卷，商务印书馆，1984年版，第462页。

《后汉书·祭祀》说："祭祀之道，自生民以来则有之矣"[1]。"祭"的含义《说文解字》从字形解释"祭"之字义月（同肉），从又（同手），从示（祀神）。意"以手持肉"（祭品）。表示人们向神灵敬奉牺牲或物品，以示对神灵的敬仰、信奉，或是用各种供品来换取神灵的帮助和恩赐。"从读音看，'祭'古音同'杀'，本有杀生之义。综合形音分析，可知'祭'本指杀牲以腥肉献神，它反映了原始人食生肉的遗俗。""祀"在甲骨文中写作"巳"，即祭祀用小孩为"尸"的形象。通过音乐考古学、音乐图像学的方法，我们发现距今3千至5千年间居住在青藏高原的藏人，也开始祭祀，而且已经有了复杂的程序和盛大的规模。

祭祀，藏语称为"却邦"、"却劲"、"热卓"，也可用"索卡"、"却巴"等。在相同的词义中又有所区别，如：

"却邦"（མཆོད་འབུལ།）（动）：祭奠；祭祀；"却"（མཆོད་）是吃、喝、吸、穿、戴的敬语。"邦"（འབུལ།）供品。合起来为敬奉给神灵各种美肴及供养，请神享用。

"却劲"（མཆོད་སྦྱིན།）：（动）祭施；祭祀。意同"却邦"（མཆོད་འབུལ།）。

"却巴"（མཆོད་པ།）：或（动）尊敬；祀奉；供奉。

"仁卓"（རིམ་གྲོ།）（名）：1.祭奠；祭祀。2.虔敬；敬仰。3.供养。意身意语的无上供奉和可享用的祭品。

"索卡"：（གསོལ་ཁ།）（名）尽现内外供养，清净身意语，祈祷敬奉。

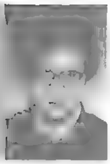
祭祀，是苯教很复杂的宗教礼仪行为，他们认为对水源、湖泊的不敬，会触怒"德杰"，"德杰"属"鲁"神，而导致麻风病、风湿痛及各种皮肤病等；对火、火堂的不敬，会触犯"真"神，而招来心脏病发作或意外死亡；对山石、土地的不敬，会使魂神、魄神、战神的衰微，而招来种种劫难等等。只有祭祀才能得到神的宽恕，或得到神的护佑，这样就对不同的神采取不同的方式进行祭祀，

苯教常见的祭祀有："桑"（བསང།）、"索卡"（གསོལ་ཁ།）、"切巴"（མཆོད་པ།）、"仁卓"（རིམ་གྲོ།）等。

（一）桑

"桑"（བསང། 或 བསང་གསོལ།），也称"拉桑"（ལྷ་བསང།）、煨桑。也有译成"烟祭"、"焚香祭"，是最基本的祭桑行为，各种祭祀形式中都必不可少

[1]《后汉书》第十一册，中华书局出版，第3157页。



的，也是最原始的祭祀行为。“拉”（ལྷ）即供奉的神，是神的总称。“桑”（བསང་）藏语音译，即“烟”或“烟火”。“煨”，应是一个汉语的动词，含“埋在热灰中的烧煮”之意，这里作为动词“燃烧”而借用的。所谓“煨桑”，看起来是前人在汉译时，采用了“译音兼表义”的翻译方法。在译文中“煨桑”已成为“拉桑”的专译词。但是在藏区，藏译中还是用“拉桑”（ལྷ་བསང་）一词。

“桑”（བསང་），在苯教祭祀仪式中表示“净化”、“清净”、“消除”、“断除”和“驱除邪秽之气”。因为不论是早期的苯教或是今天的雍仲苯教和藏传佛教，在迎送神灵、上师等时首先要用桑烟清净场地，消除阴晦。在苯教《多色莫》中说，东巴·辛饶米沃齐的母亲怀辛饶时，魏摩隆仁的人们就开始煨桑祈祷，桑烟在魏摩隆仁弥漫三天，三天后辛饶米沃齐诞生，人们欢欣雀跃，歌舞欢庆。又在苯教经典《雍则智巴》中说，聂赤赞普时期雅阿、侧莫、祖莫三人下凡时因人间污浊晦气重，雅阿领着侧莫、祖莫两人进行煨桑以予净化。在《巴谐》、《国王篇》等文献中，记载了在藏王赤松德赞时，建成佛教第一座身、语、意俱全的寺院——桑耶寺，桑耶寺竣工庆典时，由莲花生主持为世界所有的在世、出世的鬼神，为所有的在世和离世的有情众生，进行了规模盛大的煨桑祭祀仪式。类似的煨桑祭祀仪式在藏族长篇英雄史诗《格萨尔》中随处可见。《格萨尔王传》的故事是以藏族地区的一个号称为格萨尔为中心人物展开的故事。结构上由诞生称王部、降魔除妖部和地狱救母三部组成。民间艺人用三句话来概括：“上方天界遣使下凡，中间世上各种纷争，下界地狱完成业果”。

“上方天界遣使下凡”是指《格萨尔王传》的开头部分开宗明义寥寥数语，说出格萨尔是上界白梵天王三个儿子中最小的儿子，名叫顿珠嘎博，观世音菩萨看到人间妖魔横行，鬼怪作乱，百姓生灵涂炭，就同白梵天王商量，派一位天神下凡，降伏妖魔，白梵天王让三个儿子自己商量谁能肩负重任投生下界，三个儿子商量的结果是由三儿子顿珠嘎博投生下界人间，降伏妖魔，拯救黎民百姓，让百姓过上好日子。

“中间世上各种纷争”讲的是格萨尔从诞生到逝世的全过程。格萨尔下凡后，投生在一个部落的小头领家，但因叔父超同进谗言，格萨尔母亲在怀孕中便被赶出家门，无衣无食，过着苦难生活。格萨尔出生后，一直到15岁，母子俩相依为命过着贫穷的生活，15岁时他和一位美丽出众的姑娘珠姆结为夫妻，并在天神的帮助下赛马获胜。为了完成统一藏区的宏伟大业，第二年他就开始南征

北战、除妖降魔：征四魔、平十八大宗、伐三十六小宗。

"下界地狱完成业果"，格萨尔前往汉地时，爱妃阿达拉姆病死，堕入地狱，历时三年，备受痛苦，格萨尔从汉地回到阎王面前理论，阎王让他入地狱救出爱妃，同时把那些滞留中阴不得往生的饿鬼同升净土。后格萨尔去印度，这期间其母命终堕入地狱，格萨尔回来后，再次进入地狱，救出母亲，使她上升天界，同时救出滞留在阴间得不到往生的有情。他自己也因完成降妖伏魔，大功告成，与其妃子珠姆和战马及三眷属等同到天界。

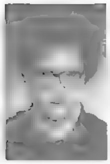
不论是从天界下凡、出战降妖，或地域救母，所有的活动都是首先进行煨桑、祈祷、占卜。如原始苯教所说"没有弓箭射不了，没有神助办不了"。杜齐在《西藏宗教》中说："本处是指一种污垢、一种不净、一种阴影和一种秽物污染，它使人身上产生了一种特殊的软弱状态，为敌对和心怀恶意的神灵（如神、鬼和魔的入侵打开了道路，——因此，'神香'（bsans）一词来自 sans（净化），系指一种净化行为，每个污点、鬼、秽物和魔都应以此而排除。但是，这种净化行为并不仅仅扩大运用到奉献祭祀的人身上，而自己也运用到了由此被认为不受敌对神灵任何攻击的人和值得由他祈求的已得到安抚的神灵保护的人，而且还扩大运用到了他召请的神灵本身。这种活动同样也改变了神的面貌并为它们获得了洁净状态。这样就可以解释在许多短语中的说法了：'护法神已被净化'，'土地神已被净化'。"桑祭是一种特殊的宗教祭祀仪式，苯教经典《普慈注疏》记载聂赤赞普从天界来到人间时，父王说："天神受命下凡界，人间污浊多瘟疫，雅阿开道走马前，次米保驾在左方，佐米护卫于右侧，驱邪焚香有雅阿，——"。[1]天神即聂赤赞普，聂赤时已兴焚香。赞普是天神之子，自天而降，"香"天界圣物，也由天而来。民间歌谣中说："神香的歌曲啊！神香的起源，这一起源自何而来？神香的起源，他自天而来。天空隆隆作响的巨龙为父，地上一驰而过的闪电为母。它们的儿子是野马，是冰川的精髓、大洋的水泡、玉色的玛法木措湖的泡沫、最上良药的药效。"[2]桑祭是苯教宗教仪式中最基本、最常用的宗教行为，仿佛一切宗教活动先从桑祭开始，掌握桑祭仪式的方法及规律也是作为苯教师的最基本的要领，关于桑祭的意义在苯教《焦烟祭祀》[3]论述的很清楚：

---

[1] 恰白·次旦平措著，达瓦次仁译"论藏族的焚香祭神习俗"，《中国藏学》，1989年第4期，第42页。

[2] 万代吉博士论文《藏族民间祭祀文化研究》第46页。

[3] 德庆多吉编译《西藏苯教经文集》，西藏人民出版社，2008年4月，第96页。



对自他生命带来伤害的鬼众，烧焦素烟和荤烟作回向，解脱害鬼的心续，就不会祸害生灵，使能使众多生灵逃脱死亡积大资粮，详细看别处，此处向四宾客简略祭祀焦烟如下：糌粑纷中烧焦解脱圣物泼水，依心按菩提戒仪轨如是：向觉者本和众菩萨，以虔散之心我皈依，我所积累的二资善德，皆为众生成就觉者果位作回向。此出回向辞是以《七门经》中摘录引用，比凡人撰著的辞更具加持力，因而如实进行、净治不清净的咒字是：唵阿嘎嘎唷玛尔拉古屯呢，阿嘎嘎唷叮拉古屯呢阿嘎嘎唷呛拉古屯呢，吓萨列桑嗳咿嗦哈唵嘘咮古嘘咮萨列桑嗳咿嗦哈，并广泛传诵及回向咒语是：唵摩零呢吉赖息，玛尔拉嚷息丁息喏 噻拉吉尔若哮根喏，迪徐托尔梯巴热摩哈 诵读之后，用珍宝制造的巨大宽广遍盖三千大界的器皿内，盈满焦烟香味的五妙欲，观想后启请是：前方的日月莲座上，自证“阿”字生辛神，照射光芒融入法性无空中，前尊意间照射光芒，四宾部种众尊，迎请安立于宴席上，观想并献供品后的回向是：向有寂的宾客三世如来，供献此方无漏焦烟祭，不动的心性融万法性中，慈悲护持一切众生，功德之宾世间具德怙主，供献此方无漏焦烟品，降赐所欲丰富的受用，及降赐焦品甘露雨，祈愿护持雍仲本之教法。向冤债之客鬼神八部，回向此方五种妙欲焦烟，息灭害人之意和恶毒心，适应相同物和所域食物，祈愿各方证得欢喜安宁。向悲怜之客六趣众生，回向此方五种妙欲焦烟品，诸种不安的痛苦中解脱，愿得所欲丰富的受用，及酬补所域希求如意。作回向后如想积十万焦烟供，诵：欢喜意身焦烟烧品，六种妙欲的受用如天藏，满足器官无净无害，祈愿证得美味芳香的具德。每念诵百遍后念诵根除咒语一百遍，就诵积十万遍的根除咒语和焦烟。阿嘎尔阿麦杜支苏息息埋埋，诵念数后念：供养觉者愿得欢喜！酬补护法的圣意，愿息灭神鬼的恶毒心，愿施舍满足六趣众生，愿所有众生证得无上果位、舍弃忧苦的咒语是：阿：嘎嘎那冈，唵嘎嘎拿杂木，哄嘎嘎拿戈，哎哈嘿嘎嘎拿阿：圆满咒语是：阿席唯兰呢确普尔耶列耶列阿：此咒将智尊自性中化去誓尊摄入自己，离去诸客六趣证得解脱，“阿”字中观想，若傍晚供祭荤烟：烧焦肉脂骨搅合的糌粑粉，惹木亚木玛木 念三遍净化不净阿，唵哄，念诵三遍加持五妙欲，回向是：唵！血肉谷物药品合成之物，具有五妙欲的此方焦烟，伤害众灵生命的八部鬼，及来祸害的厉鬼众会，玛母空行非人，阴鬼阳鬼中间非鬼，男性女性之鬼和龙妖，罗刹盗匪之洲，寻香夜叉及龙王，阎罗风神瓶腹鬼，施碍厉鬼天神非天神，魔鬼和穆天土地神，赞神女神非阳人，罗侯罗独脚鬼部，业之鬼与居处鬼，冤孽阴阳鬼障众，突来病和障碍因，折

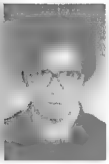
寿魔鬼作回向，丰富的妙欲使得欢喜及满足，息灭祸害他人的邪念，我与施主众生灵，净治偿命诸孽债，祈愿解脱非时死亡。如积数：在此行游的厉鬼众会，烧焦的荤烟满足你心，祈愿生发菩提胜心。如果再详细一点如是：我等之父母为主如天无限的一切众生，从无始至今世转此世之前，侵占城堡的冤债，侵占他乡的冤债，人马被刀砍死的冤债，杀戮的冤债，乱打的疼痛冤债，抢夺的钱财冤债，还未抵消的冤债，还未还清的所有冤债，我来回向此无缘境遍满的广大供施之力，愿带走所有冤债！愿抵消所有冤债！愿禳解一切灾殃，愿消除一切障碍！愿净化二障，愿圆满二资！愿证得本身大乐果位！愿一触既能证得觉者果地，等诵念完后诵：唵玛支摩唧萨列堵，此咒多念几遍后进行回向。[1]

这是一篇完整的苯教桑祭文，用虔诚的祈愿、丰富的祭品、优美的祭颂供养苯教众神，希望得到他们的加持、护佑并用所积德的二资善德，皆为众生成就觉者果位作回向，愿带走所有冤债！愿抵消所有冤债！愿禳解一切灾殃，愿消除一切障碍！愿净化二障，愿圆满二资！愿证得本身大乐果位！愿一触既能证得觉者果地。这是苯教思想、理念最高的体现。

煨桑焚香至今仍在藏区各种宗教祭祀活动中以及民间习俗中普遍流行。它产生在原始的苯教时期，最初是古代男子出征或狩猎回来时，由氏族（或部落）中的苯教师或族长，在寨子外面的郊野，烧上一堆柏树枝叶以及香草等，然后边唱咒歌边挥舞手中的法器，并不断地往出征狩猎归来的人身上洒水，藉烟火和水来驱除那些因战争或其他原因而粘染上的各种污秽之气。或在家中有人过世，用烟祭驱除晦阴。正如苯教经典《普慈注疏》中所说，父王道："天神受命下凡界，人间污秽多瘟疫，雅阿开道走马前，次半保驾在左方，佐米护卫于右侧，驱邪焚香有雅阿……"。古代汉语也有相关的记载，《尔雅·释天》云："祭天曰燔柴"。《礼记·郊牺牲》云："以天之高，故燔柴于坛。注曰：天神在天，非燔柴不足于达之。"

苯教《化身大持明的净白神桑》中指出桑祭的目的及所用料："净化众生的瘴气、除净邪气、晦气、昏蒙、调解秽气结仇，为了显见善逝之颜，所需的甘露药物，在须弥山上生长的柏枝、杜鹃花、茵陈蒿、白头艾绒、白景天、甘露龙须根、红白檀香、各种芳香作为祭香之供品如是诵：啊！集摄三界的巅顶之上，世间女王万物生母，南齐贡杰甘露女神，身披甘露妙美衣裳，口中喷出

[1] 德庆多吉编译《西藏苯教经文集》，西藏人民出版社，2008年4月，第98页。



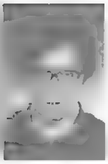
甘露之气，手中施舍甘露之品。为了酬补修行辛之衰败，净除杀亲晦气昏蒙沉昧，净化不干不净的障误；净化众生不净障气，请发方便慈悲之心，亲临巍峨须弥山巅，所生的植被药物及香，甘露茵陈蒿之精华，白景天岩山之精华，金树玉叶阳光精华，灌木杜鹃阴敞精华，甘露龙须根山岩精华，六种良药龙脑沉香，药香植被诸芳香，具有大小诸姊妹，使用干净的手去调配，闪亮的柏枝之火焚烧，一切三界三趣三千界，甘露药香烟气堆云，从十方净洁之境，煨祭三身圆满之佛，煨祭静界众神九万九千，煨祭妙得增业众神，煨祭格贵三百六十等，煨祭神通尖姆众妖会，此方药香烟气之供云，祈望心中得欢众神会，我等静修辛之兄妹。煨祭杀亲血仇之沾染，清醒执迷消净昏沉，祈愿净化不净障气。祈愿补酬盟誓之败坏，此方甘露烟气之供云，煨祭持明承统上师，煨祭善逝圣意承统，煨祭勇健定之承统，煨祭成就耳传统，煨祭译师大师之承统，煨祭得道姿势承统，煨祭中位善逝种之持明承统，煨祭雍仲种之承统，煨祭北方法轮种之持明承统，煨祭西方莲花种之持明承统，煨祭南方贵宝种之持明承统，煨祭妖姆女子五种空行，煨祭寿财福禄药之女王，煨祭化身果江十万尊。此方呈献香烟之供云，祈愿补酬持明果江的意愿。本赛欢喜的加持之力，我等静修辛之同门兄弟，祭化杀亲血仇之沾染秽气，反着清醒消净昏沉，祈愿补酬持明果江的意愿。本赛欢乐的加持之力，我等静修辛之同门兄弟，祭化杀亲仇之沾染秽气，反中清醒消净错沉，祈愿净化不净误障，我等静修辛之门姊妹，是因不明不悟之迷津，身语意和根本三支，不守盟誓对治，与败誓渝盟者合流，讥讽同门兄妹，与杀亲血仇者沾染身，食用贱种寡妇之食品，穿用有秽气者的衣裳，晦气沾染供养皿器败坏精华，不完备盟誓之具或缺失，灶被熏臭和去结仇恨，如此不悦众神会之事，所存任何违背之罪孽，先有心生愧悔，中间使用洗礼洗净，事终使用煨香净化，请来赐我净天成就，祈愿清净不净悟障，祈愿补酬衰败盟誓。煨祭！煨祭众神会。煨祭导师亲眷之恩德，煨祭遵旨的护法奉行誓言者，煨祭修行之处内外护法诸神，煨祭祖上承统的守护神，煨祭达尔赛两百七十万，煨祭地母九千九百万，精祭外眷内属无数尊，煨祭世间一切怙主，煨祭三千千之境界，煨祭怀恩地主龙妖，煨祭遵旨八部鬼神尊，煨祭禳灾罗刹对治十三，煨祭中间地主龙妖，煨祭遵旨八部鬼神尊，煨祭禳灾罗刹对治十三，煨祭中间罗刹堆波九部，煨祭地上罗刹十二大，煨祭桑香之功德，祈愿补酬败坏盟誓，祈愿净化不净的结仇，祈愿熄灭凶狠害心，祈愿圆满心想诸事。净洁神

[1] 德庆多吉编译《西藏苯教经文集》，西藏人民出版社，2008 年 4 月，第 24 页。

桑煨祭法到此完毕。

之后在珍贵的器皿中堆叠谷物之枝叶九阶，奉呈三甜使如是诵：自己显现为本波神的心然后间照出六字，照住白净供云，观想为重叠须弥山九州妙欲，口中念：阿嗡吽！阿亚摩喀热末仲目嚷萨哇萨迪罗嘎，朵咿热那哈热梯摩咿萨哇哈。以后一一化现为九州，观想圆满所欲，用三句说：嗡！请赐恩惠降临此北，昔时受闻觉者圣语，迄今伴行圣人左右，从三千千之世界，具有权势的三尊主，岗主世主掌嘎神尊，玛哈哈吉仁嘎尔尊，天赋之主张嘎尔王位，有你授予的权主是，三世间的众怙主，助佑善法善德的梵天等，八神欣喜等之八部龙，太阳等等八星曜，昴宿等等星宿，护域等等金刚大王，寻香等等护方神，夜义等等财神，地母等等地主，净心天等众神义，怙主七十万眷众，地母护法女神妖义，底斯唐拉亚拉神，歌神十三对，地神领主域主之众，请临此方享用朵玛。面向你方献庄严饰品，四洲须弥之山梵天之界，妙欲受用不可思议，人财城堡相应物，白甜供品所欲物，请享此方施朵玛，我等亲友同门兄妹，密续殊胜共同深意，进行入定静修者，请作顺缘助护行，请解逆缘障碍，嗦嗡南无塞朵哈热梯摩咿哇哈。以此来献白净朵玛。魑魅等魔障施舍替品的朵玛诵：请来此方替身主，信奉和盟誓之义，请来授听圣语，三千千之世界，四洲须弥山之十方，魑魅饿鬼神众会，妙翅鸟与寻香天，食肉鬼和起尸鬼，腐烂鬼及腐烂身，旱魃鬼以及癔症鬼，唆使鬼及易怒鬼，瓶腹鬼及非人鬼，魔母子女五百等，八千魔障众鬼会，请受此方孽债替代品，我等亲友同门兄妹，如修净洁善事功德，请莫伤害此方眷众，请坐各自安居处，请莫违背昔时旨谕，请莫破坏圣人盟誓，如果违背旨义破坏盟誓，将由勇嘎忿怒护法，千刀万剐你身首，砸成粉碎把你消灭。嗦！嗡，呢罗谣啵咯热摩热摩呜扎咯亚哌，如此实施替代身之朵玛。用白芥子清除遗迹。

然后修人证是：使不断甘露的手势，自己和智慧神无二别的意间，甘露水不断地流淌，流下的甘露吸到嘴里，受用精华之口溢满之海。嗦嗡巴叭迪那热萨亚那玉蜂甘露嗦哈。念诵五七启遍，善逝智慧神之意间，不断流出甘露水，甘露之海今日此方潆洄，善月初诸神请莫消失，惠临此方观赏甘露海，智慧之神请来护佑世间之人，嗦嗡巴叭迪那热萨亚那玉蜂甘露嗦嗒喀吞梯摩梯摩咿塞朵吞啊，念诵九至五遍，诵静猛精咒等来灌注。诸神和本赛之供养来汇聚，请怨敌和魔障来汇聚，请本和辛之精华来汇聚，为一切众生的福泽来汇聚，除净愚昧之地的智慧药，请大甘露来汇聚，嗦嗡巴叭迪那热萨亚那



玉蜂什露嗦嗒喀吞梯摩梯摩咿塞朵吞那，念诵三次，吉祥！[1]

文中清楚地看到苯教祭祀的目的、祭祀的行为、祭祀的物品以及祭奉的神灵。展示出一个庞大无比的神灵系统和复杂而又盛大的祭祀仪式。这种声势、这种气魄、这种想象和充满的浪漫色彩，是那么的惊心动魄、无与伦比。

以下是一份桑祭的手写本经文，其中认为是一种净化仪式，可以净化一切外部的污浊，各种神的玷污，以及人心中的杂念，其中的煨桑物品很特别是狐狸，可能是点燃狐狸的帽净化。

狐狸桑

统治众生的怙主呵，

我供奉狐狸之桑向您祈祷，

愿桑烟消尽一切污垢。

在广阔的宇宙天地，

我供奉狐狸之桑向您祈祷，

愿桑烟消尽一切污垢。

在巴掌般大的天地之间，

我供奉狐狸之桑向您祈祷，

愿桑烟消尽一切污垢。

为了罗睺龚普王的保佑，

我供奉狐狸之桑向您祈祷，

愿桑烟消尽一切污垢，

为了日月星辰的保佑，

我供奉狐狸之桑向您祈祷，

愿桑烟消尽一切污垢。

为了罗睺杜瓦勒巴的保佑，

也为了对众生有益的八大罗睺的保佑；

我供奉狐狸之桑向您祈祷，

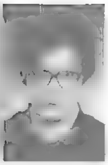
愿桑烟消尽一切污垢。

向鲁王之家眷扎氏族祈求保佑，

也向坍陀罗般的下等鲁神的保佑；

[1] 德庆多吉编译《西藏苯教经文集》，西藏人民出版社，2008 年 4 月，第 26 页。

我护法狐狸之桑向您祈祷，
愿桑烟消尽一切污垢。
为了三十万鲁神保佑，
我供奉狐狸之烟向您祈祷，
愿桑烟消尽一切污垢。
为了敬仰的怙主金刚，
为了三百六十家眷的保佑；
我供奉狐狸之桑向您祈祷，
愿桑烟消尽一切污垢。
为了得到念氏四族的保佑，
也为了念神家族的主人；
我供奉狐狸之桑向您祈祷，
愿桑烟消尽一切污垢。
为了祈祷顶部的冈底斯雪山，
也为了祈求其九十万家眷；
我供奉狐狸之桑向您祈祷，
愿桑烟消尽一切污垢。
为了祈祷中部的念青唐古拉神，
也为了祈求其九十九万家眷；
我供奉狐狸之桑向您祈祷，
愿桑烟消尽一切污垢。
为了下部的水神之王，
为了玛彭措湖的鲁神；
也为了九十九万水神家族；
我供奉狐狸之桑向您祈祷，
愿桑烟消尽一切污垢
也为了风马的气魄；
我供奉狐狸之桑向您祈祷，
愿桑烟消尽一切污垢
所获得金银财宝，
被不洁的贪婪之侵蚀，
被暗淡的污垢侵蚀，



被侈靡的想法困扰，
被世俗的欲望困扰，
祈祷念神消除一切杂念。
被玷污的男神被桑烟消除污垢；
被玷污的马神被桑烟消除污垢；
被玷污的山羊神被桑烟消除污垢；
被玷污的羊神被桑烟消除污垢；
被玷污的赐福母牛神被桑烟消除污垢；
被玷污的牛马门神被桑烟消除污垢；
被玷污的狗神被桑烟消除污垢；
被玷污的尸林怙主被桑烟消除污垢；
被玷污的农神被桑烟消除污垢；
愿消除大地的一切不洁，
愿消除山河的一切不洁，
愿消除念氏四族一切不洁，
愿消除天空中的一切不洁，
愿消除念神身上的一切不洁，
愿消除大地鲁神的一切不洁，
玷污的本尊神被桑烟消除污垢；
玷污的护法神被桑烟消除污垢；
玷污的诸多男神被桑烟消除污垢；
玷污的财神被桑烟消除污垢；
一切的一切被桑烟消除污垢。
我等修习之辈，
皆属世俗之类，
一切的一切被桑烟消除。
那些食素而不食荤者，
愿桑烟消除一切不洁。
被迷惑的五官，
愿年神消除一切不洁。
把不净者变得整净。
不洁的一切变得整洁。

从外面看透里面；

从里面看清外面；

愿世界像水晶般干净透明！[1]

苯教文献中桑祭文非常的丰富，而且大多为口传，笔录的只是少数。口传的由于受佛教影响，内容中出现一些具有佛教文化特点和佛教神灵。像以上两例原版的苯教桑文，除苯教寺院或苯教信仰圈外，已是很难看到。

烟祭的程序是首先燃起柏树，之后加上其他祭品。祭品很丰富，生活中的美食、香料、草药几乎都可以作为祭品，如糌粑、酥油、白糖、人生果（ཏོ་ལ།）、青稞及各种动物及动物的肉、脂、血，还有柏枝、松枝、杜松、杜鹃花枝、艾蒿、石楠、冬青、松香、紫檀香、藏红花等。每一种祭品都有特定的功能和用途。这些可从苯教的祭文中看得出：

三千宇宙世界中，在辽阔的地域中，

此方地祇众随从，瑜伽行者迎请之。

众神皆往莅临此地，移驾此方享供品。

皆迎请到此神山上，请速达这供养之地。

敬献您的供品食子有，牛、羊

彩箭、竹箭、金银珠宝、

面、酥油、蒿草、柏树、

酒新、御酒、五谷、三白三甘与药祭，

这些纯净五污的食物，

谨示我虔诚之心，

愿三宝之真谛，

满足您的愿望的同时

保佑于我等瑜伽众随从的农田，

请勿降临锈病冰雹霜等灾害，

请护佑我们破敌灭害，牲畜繁殖，

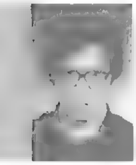
六谷丰登，善行无碍。

呼！本波密法护法之桑，

繁生定觉智慧护法神之桑，

辨别正误金刚师之桑，

[1] 万代吉博士论文《藏族民间祭祀文化研究》第51页。



诞生姊妹之祭祀桑
瑞相诞生的姊妹之祭祀桑
被衰落的一切智之占卜之桑，取污的念神之桑，
被抛弃的吝啬之桑，法轮众护法之桑，
若定觉持邪见，祀众护法神之桑，
护佑藏区的护法之桑，守护四门护法神之桑，
嬉戏欢笑护法神之桑，护佑世界的丹玛神之桑，
统治一切山川的护法之桑，赤善面的护法之桑。
护佑身无灾难，经与密集的护法神之桑，
保佑煨桑者的护法之桑，庇佑守护五神之桑，
吃食朵玛咒之桑，威力无比之护法神之桑，
俱生五神之桑，头顶颇拉（男神）之桑，
右肩战神之桑，左肩姆拉（女神）之桑，
背后香拉之桑，后脑域拉之桑，
增加福果的诺拉（财神）之桑，
高贵种族之五神之桑，
位于七座金山和七大湖泊之中的土地神、龙、念之桑，
位于雪山的岗念之桑，
山崖的扎念（山崖之神）之桑，
加持密宗的祖日念之桑，
位于水中的水神之桑，
三大祖神（苯教徒祖先所信神祇）怙主之桑，
白色护法之桑，
黑色破敌护法之桑，等其它位于此处之众神，
守护我的土地神、龙、念及随从等之桑，
主宰冥界的地方护神塔里王之桑，
地母神丹玛家眷之桑，
地祇神（阿修罗之一）王之桑，
护佑佛法的本尊与念等，
煨九种树木之桑新献糌粑供物，本尊护法念神等，
本尊天女众护法，举行烟桑，

煨九树木之桑，
檀香等多种树枝，煨特让神之桑，
百尾木，煨古让神之桑，
红色檀香，煨教言之桑，
桦木，煨功德之桑，
如玉龙的烟雾，煨功业久远之桑，
丰登的谷物，煨和平善业之桑，
金树银树，煨业缘顺昌之桑，
红夹达，煨怀柔调伏神天人鬼之桑，
天界药树，煨诛灭制伏怨敌邪魔业之桑，焚香烟气，煨泽让之桑，
野蒿和柏树，煨芝度让之桑，
香味芬芳之清澈之水，请勿仇视众护法神，
白蒿之桑和九种树木之桑等，
如此祭祀之功德，食肉罗刹之桑，
供桑烟献朵玛，请心喜笑纳护佑我，
头顶的本尊与念神等，呼唤之即勿离去，
守护事业勿避开，祈求三身皆清净，
供养兄妹天神，喜及此刻护佑我，
四大天王与十方天神，百位天念与白位龙念，
星曜和天煞星，惧德七十五神，
煨九种树木之桑，尽情享用之，
护佑我欲愿能够实现。请让我兴旺发达。
天龙八部等，请保佑人无恙，让人远离疾病。
畜无灾，护佑我繁荣富贵。
扶助我瑜伽行者，护我牧马守财，
破除外来敌人，平息内部纷乱，
助我行善绝恶行，无论白天黑夜，
行走还是停留，请时刻护佑我。
破除魔障，守护佛法，
请结伴与我瑜伽行者。善哉！[1]

[1] 万代吉博士论文《藏族民间祭祀文化研究》第58页。

这是一首典型的苯教桑祭中的祷告词，用各种美香作祭品，迎请三界四方众神灵，及自身的颇拉、姆拉、札神，祈求他们护佑人无恙畜无灾，风调雨顺、五谷丰登、天下太平。

宁玛派是藏传佛教中最早形成的宗派，受苯教影响也是最大的，宁玛派的《献供焚香祭》是藏传佛教有关煨桑的最早的文献之一，据传是由莲花生大师所著，宁玛派著名的伏藏大师郭吉丹赤坚掘得，书中罗列了大量的煨桑对象，极为庞大。主要有：

历代根本传承上师，
一切本尊神，
三世佛，
遍照如来等五佛，
三怙主等一切菩萨，
导师佛陀等三宝，
（以上属佛教）
布达四十二尊，
愤怒极胜，
饮血五十八尊，
文殊身之众神，
莲花语之众神，
真实意之众神，
大胜功德之众神，
金刚橛事业之众神，
甘露药之众神，
女鬼差遣诸神，
上师持明众神，
世间供赞众神，
猛厉诅咒众神，
祥怙主七十二尊，
（以上诸神为宁玛派所特有）
满于天空的天神，
满于半空的念神，
满于大地的龙神，

八部，

非天，

天军千万亿，

吉祥黑天女，

天女千万眷属，

世间十二地母，

密咒内外护法，

持明传承护法，

阿阇黎传承之护法，

祖先传承之护法，

寂静修行地的念类护法（གཞན་གྱི་སྲུང་མ།），

且阿盖盖之护法（ཁྲི་ཨ་དཀར་དཀར་གྱི་སྲུང་མ།），

梵天等八神，

太阳等曜，

南斗六星等行星，

“天际”等八龙神，

瞻拉等财神，

“寻香”等护方天神，

内外秘密护法，

称“没有有”战神（མེད་པ་ཡོད་ཅེས་དགྲ་ལྷ།），

“形成于空”的战神（སྟོང་ལ་ཆགས་པའི་དགྲ་ལྷ།），

“大种形成”之战神（འབྱུང་བ་ཆགས་པའི་དགྲ་ལྷ།），

世间拉隆盖波（སྲིད་པའི་ལྷ་ལུང་དཀར་པོ།），

愿望类十八医生（འདོད་རིགས་སྨན་པ་བཅོ་བརྒྱད།），

“未成而空”之战神（མ་ཆགས་སྟོང་གི་དགྲ་ལྷ།），

“先天有”之战神，

“所欲形成”之战神（འདོད་དགུ་ཆགས་པའི་དགྲ་ལྷ།），

“难于战胜”三昆仲，

祖先传之战神，

世代传之战神，

后世传之战神，

“木热”传之战神（དམུ་རབས།）

“祖热”传之战神（གཙུག་རབས།）

矮人六氏之战神，

莫贝孜隆却哇（སྨོན་པའི་ཛེ་ལུང་འཕྱོ་བ།），

父神雅拉达珠（ཡབ་ལྷ་གདས་དྲུག།），

母尊嘉莫唐格（མ་བཙུན་རྒྱལ་མོ་མཛིང་གེ།），

女尊德莫布盖（སྨན་བཙུན་དེ་མོ་དབུ་དཀར།），

王之十三古拉神（མགུར་ལྷ།），

世间形成之战神，

玛桑多吉列巴（མ་གསང་རྡོ་རྗེ་ལེགས་པ།），

凶猛赞神燃烧七昆仲（བཙན་རོད་འབར་བ་སྤུན་བདུན།），

东方玛钦博拉神，玛系三白六十，

南方小瞻部洲，龙神眷属三百六十，

西方念青唐拉神，眷属三百六十，

北方拉尊布列神，赞神眷属三百六十，

东南西北各方之凶暴战神，

“胡须昆仲”和“姊妹护法”，

雅拉香波神，

沃德贡甲神，

“凶暴生神”吉尔钻（གྱེར་འཛོམས།），

“阳神”拉乌羊盖（ཕོ་ལྷ་ལྷའུ་གཡང་དཀར།），

拉念措拉古日（ལྷ་གཉན་ཚོགས་ལྷ་གུ་རུ།），

三界龙神、地神、阳神、战神，

凶暴地方神，

住于村庄之地神，

住于城堡之“顶神”（རྩེ་ལྷ།），

久由江色念波（ངག་ཡག་ཅད་སེ་གཉན་པོ།），

住于灶之灶神，

住于道之路神，

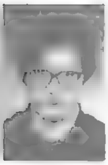
外器世间众神，

草木森林之众神，

内精有情众神，

外满山之右面住之神，

此面山之左面住之神，
位于阴阳面之神，
“且热”所传守护神，
“木热”所传守护神，
“祖热”所传守护神，
董氏董拉莫曲神，
札氏札莫热查神，
珠氏珠莫川川神，
噶氏噶莫列列神，
权神战神查斗（དབང་ལྷ་དགྲ་ལྷ་ཚལ་ལྷར།），
“自己有”之战神，
友守舍之战神，
杀敌能成之战神，
获得强盛之战神，
且尊莫贝战神（ཆེ་བཙུན་སྨོན་པའི་དགྲ་ལྷ།），
“心意纯净”三百六十位（ཐུགས་དཀར།），
燃烧二百五十位，
畏尔玛战神一百八十位，
无中有战神，
世间神拉隆盖波，
遍于四洲之战神，
身口意之战神，
祖先兴盛之“子尊”（ཡབ་མེས་དར་བའི་སྲས་བཙུན།），
“母后获得之女尊”（མ་ཕྱི་མངའ་བའི་སྨན་བཙུན།），
觉康桑哇之地祇（གཅེད་ཁམས་བཟང་བའི་ཟོ་དོར།），
历世相传的地祇，
“木热”相传地祇，
“祖热”相传的地祇，
六矮祖先的地祇，
吐蕃十三古拉神，
三百六十位居士神，
天之帝释白色，地之帝释黑色，



半空帝释花色，
外、内、中间之赞神，
神殿凶猛赞神及眷属
具种愤怒王尼热（ཉུབ་རེ།），
兄弟、眷属三百六十五，
住于妙高山的地神，
位于金山的地神，
位于七游戏海的地神，
“阿里三围”地方神（གཞི་བདག།），
“卫藏四如”的地方神，
“多康六岗”的地方神，
底斯雪山的地方神，
浦珠乃贝的地方神，
住于高天之神，
住于低地之神，
地神藏赞眷属，
地方神女丹玛，
“持地大手”神，
十二属相众神，
九宫之诸神，
地神龙神念神千围绕，
阳神凶暴战神，
阴神莫孜田地神（མོ་ལྷ་མོ་རྫེ་ཞིང་ལྷ།），
战神热莫念波（དགྲ་ལྷ་རེ་མོ་གཉན་པོ།），
指示灵异之神，
魔鬼三百六十，
萨卡杰贝显吉神（ཟ་ཁ་འབྱེད་པའི་ཞལ་སྐྱེ།），
畏尔玛三百六十，
眼明三百六十，
牧童三百六十，
引来白天的太阳，
引来夜晚的月亮，

罗睺罗星等八曜，

去参战的军官，

身体之神无畏，

住于此地之神，[1]

以上的祭文，与苯教的祭文没有区分，所祈求的神灵也几乎都是苯教神，这种祭祀的仪轨祭文的形式也是苯教常使用的，藏传佛教宁玛派的确吸纳了不少苯教神灵及仪式行为。而苯教在吸收佛教思想、传承方式时，吸收的也是宁玛派，两派具有很强的互溶性和相似处，因此，有人称宁玛派和苯教是甥舅关系。

苯教认为，桑烟是沟通人间与天界神灵的主要方法。天界神灵通过桑烟享受到人间的供奉，也可随烟下凡人间，了解民意。人们可凭桑烟升起时的颜色、飘浮的方向、形状以决休咎。而为了打醮各路神灵，在煨桑的同时还要唱"拉鲁"（ལྷ་གླུ）。"拉"（ལྷ）有多种含义：一是指供奉的神；二是意同"森"、"掌"，即命；三是指"赎金"。"鲁"（གླུ）即歌。"拉鲁"（ལྷ་གླུ），只在煨桑或为亡者祭礼时唱。

桑祭可简单地分为素、荤、素荤混合祭和放生：

1）素祭

素祭，也称小祭、白祭。用于日常生活中和小的祭祀仪式活动中。素祭的香料有两种配方：一是用爬地柏、柏树枝叶、杜松、野蒿、冬青子等，有条件的地方还要加上紫檀香、白檀香、柯子果、藏红花、甘松等。当然还要用糌粑和酥油搀拌在一起，再加酪、乳、冰糖、红糖和蜂蜜等；二是主要用杜松和野蒿，因为这两种植物代表着青绿色和金黄色。青绿色叶子的杜松是苯教的圣树，常常被称做众神的碧绿之树，是苯教四种永恒的标志之一。苯教认为，燃烧杜松的烟雾可以净化污秽。关于煨桑的配料，藏族长诗《格萨尔王传》（གེ་སར་གྱི་སྒྲུང་།）中这样记载：

在春天吉祥的日子里，

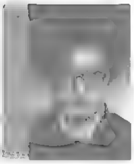
把山神喜欢的"桑"煨起。

阳山生长的金香柏，

阴山生长的杜鹃枝，

阴阳两山间的凤尾草，

[1] 才让著，《藏传佛教信仰与民俗》，民族出版社，1999 年 1 月，第 157 页。



垒起高高的煨桑台，
洒上清清洁洁山泉水。

——《象雄译生二部》

右边的山顶采艾蒿，
左边的山头采扁柏，
艾蒿扁柏混一起，
好好煨上一个“桑”。

——《译伏魔三部》

去右边的山顶要杜松，
从左边的山顶采艾蒿，
从后面的山顶采冬青，
从前面的山顶采石楠。

——《米弩绸缎宗三部》

从这些资料里我们可以得知，煨桑仪式时所用以燃烧的植物枝叶不仅限于柏树、杜松和野蒿的枝叶，另外还有扁柏、金香柏、杜鹃、凤尾草、石楠、山桑、冬青、沙柳等类植物的枝叶，它们都是在青藏高原上比较容易采集到的一些植物，而且在它们中大部分都含有芳香气味。在藏区有些家庭每日举行桑祭，祭坛上放几块牛粪火，上面放些糌粑即可，这可能是最为简便的桑祭。还有一种更为简便的烟祭，用松柏枝或香的烟熏室内或出行的路两旁，这种祭祀也多用于“索卡”（གསོལ་ཁ།）、“仁卓”（རིམ་གྲོ།）中。“索卡”（གསོལ་ཁ།）是最简便的一种祭祀方式，如你在出门时或举行宗教祭祀、婚丧嫁娶时随时呼请神、佛即护法神加持、鉴及，消除和避开各种可能发生的劫难，同时把五谷撒向空中。“仁卓”（རིམ་གྲོ།）是较为复杂的祭祀活动，是个人或家庭定期或不定期进行的祭祀活动，一般都委托寺院来完成，目的是为避免家庭福运不佳，事事不顺，魂神衰微等。

2）荤祭

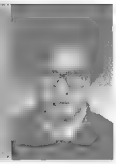
荤祭，又称血祭、红祭、污祭、大祭。是苯教祭祀仪式中的一个重要组成部分，也是藏族宗教歌舞形式形成的主要原因之一。在举行一些较为重大的祭祀活动时，它常同拉桑、祈神歌舞一并举行。血祭的形式，一般是以宰杀牛、羊、马等动物作为牺牲来敬献给神灵，或者是用这些动物先祭祀，然后再宰杀。还有一种称为“大红祭”的，是专指杀活人来作为牺牲以祀神，

可能杀部落战争中的俘虏。以此来祭奠本部落在战争中阵亡的将士，这些在早期的一些民间故事中有传唱，文献资料中少见。苯教师在血祭时，念唱祭歌，用歌声祭送灵魂，让他们进入天堂。藏文文献对于血祭的记载，大都是在吐蕃以后，吐蕃时期的记载非常少见，但相关的汉文史料却有不少。如成书于公元 6 世纪左右的《隋书》卷八十四（上）有载：“三年一聚会，杀牛羊以祭天。”“俗祀阿修罗神——岁初以人祭，或用猕猴”。新旧《唐书》中也有关于藏区举行血祭的记载，而且较之《隋书》更为详细。如《旧唐书》一百九十六，列传第一百四十六（上）《吐蕃传》中说：与其臣下一年一小盟，刑羊、狗、猕猴，先折其足而杀之，继裂其肠而屠之，令巫者告于天地、山川、日月、星辰之神云：“若心迁变、怀奸反覆，神明鉴之，同于羊狗”。三年一大盟，夜于坛墠之上与众陈设肴馔，杀犬、马、牛、驴以为牲，咒曰：“尔等必须同心戮力，共保我家，唯天地神祇，共知尔志。有负此盟，使尔身体屠裂，同于此牲”。

《新唐书》的记述虽比《旧唐书》简略，但却有以人作为牺牲的记录。如《新唐书》卷二百一十六（上），列传第一百四十一（吐蕃传）（上）中载：赞普与其臣岁一小盟，用羊、犬、猴为牲；三岁一大盟，夜肴诸坛，用人、马、牛、闾为牲。凡牲必折足裂肠于前，使巫告神曰：“渝盟者如牲”。这应该算是我们见到的关于“大红祭”的最早记录。不过目前在藏区的考古发掘中，我们仅发现了殉葬的牛、马等尸骨，尚未发掘到以人和猕猴殉葬的情况。按照《空行益西措杰传》（མཁའ་འགྲོ་ཡེ་ཤེས་མཚོ་རྒྱལ།）的记载，苯教“每年秋天要将 1000 只公鹿一起杀死，取鹿血献祭，冬天要将牦牛、绵羊、山羊等公畜各 3000 头杀死，献祭苯教神祇，将牦牛、绵羊、山羊等母畜各 1000 头活肢解，以血肉献祭，春天要举行名叫‘肢解无角母鹿’的祭祀，将 4 只无角母鹿四蹄折断，以血肉献祭。夏天要举行‘苯教祖师祭’，以各种树木和粮食‘煨桑’祭祀。在人有病痛时要施舍赎命，视个人经济情况从最多杀公畜、母畜 3000 头到最少杀公畜母畜各一头祭祀神祇，人死以后为制伏鬼魂也要像上述那样杀牲祭祀。此外还有祈福、禳解、赎替、测算、圆光占卜、预测生死等仪式。”[1]大型的祭祀仪式常有多名苯教师来主持，鼓钹声、颂咒声和舞蹈的节奏，以及桑烟中弥漫的血腥，形成凝重悲壮的场面。

苯教认为一个人的生命中会遇到种种劫难，而劫难莫甚于魂劫。即人受

[1] 丹珠昂奔，《藏族文化发展史》，甘肃教育出版社，2001 年，第 328 页。



到死亡的威胁。而血祭是用动物的牺牲来赎回自己。或是用血祭来贿赂和满足神灵。藏文典籍《百妃之园》中记述了苯教在丧葬仪轨中，具体进行血祭的例子：赤松德赞虽然仰佛抑本，但是在死后，还是举行了隆重的苯教血祭内容的丧葬仪轨。在血祭时，各专业苯教师的工作是：“献供助手举着小刀，浴本用金属质的长柄勺，给献祭动物浇淋洗浴；祈祷本吟诵问答形式的愿文；辛本抓住动物的角，并割断它的喉管；剖割本将献祭的动物剖割为小块，然后，坟场本安排动物肉块的分配，计数本则数肉块，并把血装入铜罐，然后把铜罐和肉块置于皮张上”。[1]

赤松德赞时期曾下令禁止苯教，禁止杀牲祭祀，但是由于苯教文化对吐蕃影响很深，苯教势力也未完全退出政治舞台，因而在赞普死后，仍然按照苯教的旧俗办理。佛教在密宗的祭祀仪式上所用祭品与苯教基本相同，也使用人体的某些器官，及动物的血肉等物。但是，佛教是以象征性地用少量的血肉，绝对不能用活物，而原始苯教是要用活物，雍仲苯教与佛教密宗相似，也开始进入象征性地使用动物血肉，甚至用动物的模型代替活物。

3）素荤混合祭

苯教大型的祭祀活动多采用混合祭，仪式先从素祭开始，逐步加入荤，如动物的内脏、血或整只动物。今天有些苯教寺院已不作活物的宰杀，而是用早已备好的少量的动物血、肉片取代整只动物。

4）放生

放生（ཚེ་ཐར་གཏོང་བ།），就是对将要被宰杀或以后要宰杀的动物，如牛、羊、猪、鸡、鱼等，作为活的祭品敬献神灵，是佛本都较流行的一种祭祀方式。笔者在苯教寺院采访时听苯教师说，这是辛绕弥沃齐在创立雍仲苯教时，对原始苯教大量宰杀活物作牺牲进行的改革，一是在祭祀仪式中制作动物模型取代宰杀活物；二是以活物的供养来表达祭奉者对神灵的虔诚和他的慈悲之心。辛绕弥沃齐之后不是大型的祭祀仪式或不到万不得已苯教是不用活物血祭。苯教的赞神中具有很多的“于达”，即地方的主宰、管理、保护者。也就是所说的山神、地神、水神、树神等，其中山神、水神都有各自的属地水域，即“神山”、“神地”，神地上的动物被视为神物，禁捕、禁杀、禁秽，因玷污神地而遭不幸的传说和故事在西藏比比皆是。苯教在祭祀中除了宰杀活物作供品外，也有对鱼、禽、兽、畜进行放生，杀生是现供，放生是后供，

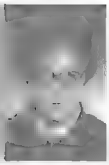
[1] 参见褚俊杰，《论苯教丧葬仪轨的佛教化》。

表示以后还将继续供养或敬献。也有的是每遇劫难、厄运或命云不畅、家有重病者，进行烟桑祭祀向神灵许愿，后择日放生，祈求得到神灵的保护、加持。佛教传入西藏后，佛教一边反对苯教的杀生，一边提倡放生，在佛教的传播过程中，采取“凡与众生有益者，即多在而未毁”，吸收苯教护法神为佛教护法神，采纳苯教祭祀仪式，但是反对杀生，用糌粑捏塑或用木头刻成制成动物模型取代活物祭神，如在《邬仗那莲花生遗教》中说：

挽髻本徒名俗夫，
头上戴的狐皮帽，
手中拿的半截鼓，
令穿青衣和熟食，
罪不法术全废除，
唯留世间消灭本，
鹿带双角木头制，
牛羊都用面粉做。[1]

按照佛教徒的解释，苯教在祭祀中有些用木制的动物模型，是受了佛教的影响，佛教讲有情众生平等，讲慈悲、利他，他的最终目的是解救有情于生死轮回的苦难中，以杀生的方法祭奉神灵，只能加重自己的罪孽，《米拉日巴道歌》中说，米拉日巴在西藏冈底斯山附近讲经时，有一信奉苯教的人家女儿病重，苯教师占卜，其结果是要想病体痊愈，须宰杀 100 头牦牛，100 只绵羊，100 只山羊，用来祭祀神祇，当牲口就要宰杀时，米拉日巴赶到，他用苯教的祭祀道歌宣扬佛教的因果报应、生死轮回思想，并讲明杀害生灵不仅不能治好病，而且会加深病人的罪孽，受尽轮回的痛苦，最后说服了这家人，放弃杀生，皈依了佛法。《米拉日巴道歌》是佛教徒撰写，颂扬米拉日巴的修行布道过程，充满神秘色彩，而对苯教进行了诋毁。反映出佛本在传承过程中的对抗。苯教在与佛教的对抗中不仅吸收了佛教的这种利他主义的思想，也吸收了佛教用动物模型取代活物的方法。今天不论是佛教还是苯教的高僧大德在身患重病，或圆寂后，都要请上师占卜，进行祭祀和大量的放生活动。希望他们的灵魂早日得到转世。佛本的寺院每年夏天的某日都有放生祭日，人们称其为“放生节”（ཚེ་ཐར་དུས་ཆེན།），届时寺院要举行盛大的诵经大法会和大型的祭祀活动，并进行放生仪式。今天人们不论走在佛教圣地

[1] 周锡银著，《藏族原始宗教》，四川人民出版社，1999 年 2 月，第 317 页。



拉萨，或走在苯教盛行的地区，都能看到耳朵上挂着彩条，悠然自得的羊，这就是“放生羊”（ཚེ་ཐར་དུས་ཆེད་ལ།）。被放生的牛、羊在举行放生仪式后，耳朵上挂上彩条，放至山上，自生自灭，据说被放生的牛、羊，即使是小偷也不会去偷。它们是真正进入到了无生无死、无忧无虑的“香巴拉”。

（二）索卡

索卡（གསོལ་ཁ།），一个简便又经常举行的祭祀仪式，从现在苯教信仰圈看所行方法有：你觉得你及家时运、身心有所不达，可托寺院念诵相关的经文，（你只需付几元人民币给寺院，如果你没有能力或无钱，也可以不交钱）寺院会在早朝中安排众僧念诵，所念经文主要有：念诵皈依颂词除去心中之障；念诵顶礼颂，消除身之障；念诵法身、报身和化身神颂，消除语之障。还要念诵吉祥经、嘛孜等。更简便的是，当你外出或办理婚、丧、乔迁等事时，临出门或办事前，一边向众神灵祈祷，一边把青稞或大米撒向空中：

索、索、索！
三界四方的神灵，
前后左右的护法，
平时供奉的高僧，
以及我的战神、魂身和财神，
不迟疑、不彷徨、不蒙惑，
祈请护佑我今天的事，
祈请指引我今天的路，
——

又如：

索、索、索！
清晨得到天神的加持，
傍晚得到护法的护佑，
早晚不论身在何处，
索卡从不间断，
愿心想事成！
愿有求必应！
祈祷，
勇猛及时的吉祥天母！
祈祷，

东方阿尼玛卿大山神！

——

在早期早晨出门进行“索卡”是很普遍的事，这一点从人们生活中的玩笑中都能感觉得到，如几个人玩牌，其中一个手气不好，另外几个会这样开玩笑说他，唉，你手气这样悖，是不是早晨出门忘记了作“索卡”。人们定时不定时地去一些宗教祭祀地，如寺院、天葬场、祭台、拉则（ལབ་རྩེ།）等地进行索切。

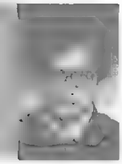
1. 拉则

拉则（ལབ་རྩེ། 同 ལ་རྩེ།），是用刻有经文、明言咒语的石头或白石堆起的祭桑台，祭台上插有箭、经幡等，一般都建在山顶，峡口处。据说源自苯教时期，认为是早期在空宽无际的草原上放牧生活中立的坐标；又说古代广袤的草原人烟稀少，出征的将士为了辨识回途的路，立标为记，并把象征勇敢、胜利的彩箭插在上面。它的解释与蒙古族的敖包相似。从“索切”的祭文中能强烈地感受到苯教多元神的特点：“拉则是念、护神、希达、阳神、战神的神宫。建立的拉则主要功能是为了四方的神、念、鲁及神力和威望增长，将鬼怪等邪恶的势力压制在拉则之下。也为了使神、念、鲁及人高兴而建。在祭祀拉则时，祭文写道：需 100 头牛，100 头牦牛，100 匹马，上千头的母山羊（或者是替代品）；插的箭中有似虎、豹皮装饰的箭；要在拉则上供奉白石、牛角、羊角，它们分别是神的身、语、意的依处；在拉则里放金银，各种绸布，五谷，各种药物等。认为有十三种拉则，而这十三拉则分别可以镇压相应的鬼怪，以及协调人与鬼的关系，使神能帮助镇压各种鬼怪。建拉则的功能还提到，可以使建者的威望上升，寿命延长，人口兴旺，平安幸福。增强阳神、战神的威力，使该区域诸神的威力增强。祈祷自己如虎熊身上的光泽一样精神抖擞；如青年豹身上清晰美丽的豹纹一样有生命力；如母鸡展翅一样有力；如鸡仔一样明锐。当我出征迎战时你要成为我的战神，当我去抢劫时愿你成为我的保护神。”[1]

在大型的祭祀仪式上“索”（གསོལ།）文辞藻华丽、优美、充满想象，具有很强的浪漫色彩和文学色彩，如阿尼玛卿大山神祭祀是的索祭文：

你，伟大的神之凯念，教法之卫士。请您和您的伴神一起来吧，来分享供品！您骑的是一匹如同白云般疾驰的魔马，举着缚旗的长矛，搭箭带弓，

[1] 万代吉博士论文《藏族民间祭祀文化研究》，第 89 页。



并持有绳套。山神，您有丰茂的贵体，光芒照人，一身洁白。你有英雄的象征。请把这里作为您的居地来完成白业。这内供、外供、密供三者，如云般聚集；可饮的甘露，如海浪翻涌，如须弥山一般高，它们是用血肉之酱做成的供品。你·玛卿伯姆热，岩赞、战神之王！请来享用这些供物。这上千种芬芳的香料，在焰火里焚烧，它的烟云，使天空布满了蓝色的迷雾。您，土地之神，伟大的凯念，带着您的随从，请来享用这些供舞吧。现在您住在一个叫玛卿伯姆热的幽静地方。我们向您祈求，维护我佛教法轮的运行。[1]

又如，近年在阿尼玛卿大山神祭祀仪式上念诵的祭文《玛卿雪山颂》（ལྷ་མཆོག་རྨ་རྒྱལ་སྤོམ་རའི་གསོལ་མཆོད།）：

嗦——嗦——

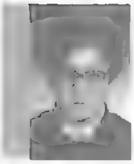
皑皑巍峨的山巅，
构成碧水回环，
山麓百花斗艳。
无数山泉流出，
三百六十座峰峦拥抱圣山，
目睹奇景谁不赞叹！
远观簇拥的壁峰，
冰雕玉砌映蓝天；
层峦耸翠银辉射，
玉阙凌空不可攀。
宫深墙高檐牙翘，
珠串宝缀成宝山。
条条锦缎绣成幡，
淡妆浓抹尽奇观，
欲与天宫比富丽，
人间妙境出尘凡。
恍如勇士努出征，
神兵天将威凛凛，
披甲荷枪军旅振，
威慑魔王战兢兢。

[1] 【奥】勒内·德内贝斯基·沃杰科维茨，《西藏的神灵和鬼怪》，西藏人民出版社，第426页。

堂皇宫阙无其数，
战神之王凌众神。
缔造福地庇黎民，
匡助内有拉热神；
勇男淑女各九位，
降临山间佐玛卿。
赞谦东春、盛谦日德，
智谦东俄、拉谦唐拉，
四位四方保护神，
留恋圣山亦光临。
纵观三百六十峰，
挥剑舞戈兴甲兵；
仙女联袂飘然落，
水凌放光照华容。
众生额首呼咯嗦，
膜拜圣山显通灵。
嗦——嗦——
遥望宫殿祭神灵，
宝座金镶列众神。
满案供品皆名贵，
珍馐粢盛琼浆液；
将烧药香烟缭绕，
众神欢欣乐无极。
奏鼓鸣锣声嘹亮，
佳供荐神神来尝。
牺牲丰盛积如山，
浓酒圣水两生光。
盔甲剑戟与斧钺，
豹革骏马作箭囊
牛羊骏马与野牛，
众神赐予美无疆。
锦缎斗篷玉璎珞，

玉壶宝镜七中香。
四洲名山和日月，
为享众神皆生光。
祭氛充满天与地，
根答山神育生灵，
既求现世多庇佑，
又结善缘于来生。
神之大德诚无量，
活佛高僧皆景仰，
曾经信誓与发愿，
至大之德尽弘扬。
众佛化神莲花生，
朗东阿木显法力。
使神役鬼除魔难，
净化寰宇成福地。
吐蕃幅员皆雪域，
芸芸众生承福祉；
时疫疾病一扫除，
天灾人祸皆消弭；
一切心愿皆圆满，
赞颂阿尼玛吉力！
嗦——嗦——
相貌庄严白玉身，
右手握着如意宝，
左手执着晶莹珠，
雏诵恩赐雨露神。
头戴镶金嵌玉冠，
身着飘飘锦缎衫，
足登宝座多威武，
战神之王永颂赞！
靓妆冶容显倩影，
右掌长生神玉壶，

左执照世神宝镜，
歌颂神母拉热神，
神男神女十八位，
护神家眷紧相跟，
三百六十护法神，
歌颂天使众神灵，
高呼咯嗦嗦达神听。
嗦——嗦——
神威坐骑金鞍备，
玉鞦金辔银钗子，
琥珀饰面的千里马，
周游三界供驰驱。
身披金甲头戴盔，
持枪箕箙霹雳箭，
身背赳赳玛卿神，
人神感应随时通。
坐骑翩翩金雌鹿，
桂冠辫穗迎风舞，
手捧镜与长生壶，
敬祭神母泽长沐。
手握刀枪剑戟，
身跨骏马奔驰，
敬祭大神九位公子，
保佑人间吉祥如意。
身骑仙鹤下凡宇，
手拿寿字宝镜旗，
敬祭九位千金女，
多随人愿降吉利。
赞谦东春骑大雁，
手握霹雳弓和箭；
玉谦日德骑斑虎，
手举虎皮胜利幡；



智谦东俄骑野牛，
手握钢刀明光闪；
拉谦唐拉骑青龙，
旌旗飘飘枪耀眼；
敬祭四方保护神，
实施人间之心愿。
右持利箭左持枪，
身骑骏马穿戎装，
头顶旋鹞后牵虎，
珍禽异兽跟成行。
神旅三百六十位，
神后对等配成双，
家眷使者众神灵，
永驻圣山莫远行。
人间呼唤慧耳听，
凡夫招请显神聪。
遇战战神莫惜力，
人神相应影随形。
昼夜监护多保佑，
扬善匡恶及时行。
百件善事抵千恶，
在家出外两照应。
众生物阜财源茂，
民族富强部落兴。
昭告神佛管后世，
四大功德都履行。
吉祥之光千秋照。
高呼咯嗦达神听。[1]

阿尼玛卿山神初为原始苯教的一位非常威猛的念神，辛绕弥沃切创立雍仲苯教时，玛卿山神变成一头巨大的白色牦牛，阻挠辛绕，后被辛绕降服，

[1] 果洛藏族自治州民间文学三套集成办公室编，《民间歌谣》，青海新华印刷厂印制，1991年1月，第213页。

成为雍仲苯教的一位护法神，又传，莲花生进藏弘法，也受到他的阻挠，后也被莲花生降服，成为佛教的护法神，因此，阿尼玛卿山神被认为是佛本两教共有的护法神，因此，它同时出现在佛本“索叠”（གསོལ་བསྔོད།）中。

2. 风马

抛撒风马纸，悬挂风马幡也是“索卡”（གསོལ་ཁ།）祭祀仪式中很重要的一项。

风马，是藏语“楞达”（རླུང་རྟ།）的直译。“楞”（རླུང་）是风，“达”（རླུང་རྟ།）即马。最初苯教师把印有鬼神、咒语的纸在山口、路旁、道场等地方抛撒，或印在布上悬挂在以上等地，作为送魂或导引亡灵的座标。风马纸约长宽两寸，中间印有一匹托着摩尼宝珠（ནོར་བུ།）的骏马，骏马的上方有日月，表示日月朝晖，四角是龙（འབྲུག）、鹏（ཁྱུང་ཆེན།）、虎（སྟག）、狮（གངས་སེང་།）四种动物。这种图案属较多见的，也有的中间是托宝的骏马，四角是龙、鹏、虎、狮的四个藏文字母，不画具体动物。风马纸上还写有辛饶米沃齐的八字咒语

图 1-10 散落的风马（嘉雍群培摄）

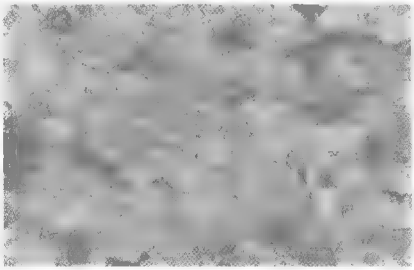
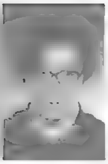


图 1-11 飘逸的风马旗（嘉雍群培摄）

“唵嘛孜嘛浡萨喃哆”（ཨོཾ་མ་ཏྲི་མུ་ཡེ་ས་ལེ་འདུ།），也有写其它咒语的。人们每年祭祀或祈求自己福运昌达就会到“拉则”（ལབ་ཙེ།）、山顶、山口，或宗教祭祀活动的场地抛撒风马，高诵“索叠”（གསོལ་བསྔོད།）。一般藏族人看来，风能通天达地、自在任意，马能驮载驰骋，象征出离脱俗，四动物是苯教的护法，威震四方、驱邪禳妖。据说早期苯教的有些风马中四个动物是大鹏、青龙、牦牛和老虎，是苯教念神中的四大战神、四大福神，也象征着这种吐蕃最初六部落中的东、扎、茹、嘎四大部落。苯教把大鹏绘成金翅鸟（ནམ་མཁའ་ལྡིང་།），金翅鸟（ནམ་མཁའ་ལྡིང་།）是梵文，Garuda 的音译，天龙八部之一，其形象特点是，金翅，金刚喙，金刚本体，伸展火翅，吞食龙种，以龙蛇为装饰，是苯教创世之神，苯教崇尚天，认为它能把亡魂带入天，是天人、鬼神间的使者。



龙和虎是西藏所没有的，具有很强的神秘性和神圣感，牦牛苯教虽也作为图腾，并且是苯教大念神的象征，但由于它是现实生活中每天可见并接触的动物，没有龙、虎那样的神秘性，后逐步由雪山狮取代。苯教认为雪山狮是雪域特有之神物，绿鬃白身，乘风驾云，出没雪山，它如同中原的“龙”，是藏族人精神的象征、文化的象征、地域的象征，青藏高原没有狮子，更没有绿鬃雪白狮，完全是人们想象出来的圣物，体现出藏族人精神上的一种祈望、理念。“风马”（རླུང་རྟ།）中的五种动物有多种解释，较为统一的是，认为它们象征着人的五种组成部分：鹰象征生命；虎象征身体；龙象征福运；狮象征威武；马象征灵魂。也有的这样划分：鹰象征生命力；虎象征身体；龙象征繁荣；狮象征吉祥；马象征灵魂。这五种动物是“拉则”（ལབ་རྩེ།）中主要桑祭的山神：

愿百鸟之王雄鹰能降服三界，
保佑我的性命不受死亡之威胁。
当它接近我时，能使我的性命变得如同天性——
愿任何人都不敢与之较量的黑斑红色虎，
保佑我的身体不受疾病侵扰。
使它就如同如愿以偿的树之生长——
愿声音之王携带着霹雳的绿玉色龙，
保佑我的繁荣不遭任何邪恶的仇视。
愿举世无双的绿玉色尾的白狮子，
排除我在行动和心愿上的障碍。
使我们吉祥命运如同雪山一样洁白——
愿以魔法行云般速度奔驰的宝驹，
不要使我灵魂的荣誉被有害的风驱散。
使其精华如同雨云一般丰富。[1]

苯教认为五种动物代表了金、木、水、火、土五行，五行是形成世界万物的基础，而五行又表示人之色、受、想、行、识五蕴，五蕴的具体解释为：

色蕴，指的是世间一切物质现象。概括地说，就是由地、水、火、风、空这“五大”相互积聚而成的自然现象，也指人的本体。

（挪威）帕·克瓦尔耐著，褚俊杰译“西藏苯教徒的丧葬仪式”，《国外藏学研究译文集》第五集，西藏人民出版社，1989年12月，第248页。

受蕴，即指人通过接触外界事物而产生的心理感觉，纯属精神范畴，是人们的一种心理活动。

想蕴，即意识活动，指人的心理感受。

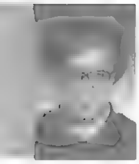
行蕴，通过心灵感受而进行的行为活动，

识蕴，主要是指人的意识作用，即因感觉、判断等认识过程对外界事物产生的辨别和了解。

色蕴是属于物质现象，而受、想、行、识四蕴属人的心理层面，相当于精神现象，合起来包括了人的肉体和精神两个部分。苯教的灵魂观中就把人分为肉体与灵魂两部分，是两个因缘而合的独立体。祭撒能使身体中的五大枯萎，可令复活；五大衰败，可令生起；五大断裂，可令延伸；五大混乱，可令平和。具体来说，风马中的雄狮（藏族称为雪狮）象征土，因所谓雪狮居于雪山，而雪山则是“土”所成，故以雪狮象征土元素。龙象征“水”，因龙住在水中。以鹏鸟象征火，因鹏是藏族上古时代崇信的火神，具有生炎热、光焰等神通，与火性类似，故用鹏鸟象征“火”（中国古代也有类似的观念，如传说太阳中有三足鸟，说“凤凰是纯火之禽”、“是火之精”等）。虎象征“风”，因五行中说“风生于木”，而虎居于森林之中，被人称为林中之王，因此用虎来象征“风”。风马中央的最主要图案，那匹腾飞的骏马，则认为是象征土、水、火、风依附的虚空。——以五种动物象征五大元素，而由五大元素组成世间万有，则风马象征着生命的本源，具有深奥的含义。[1]

同时又象征福运。放飞风马，是为祈求福运。如果有人觉得自己事运不顺，或家中有亲人去世，留下阴影，就到山顶、山口放飞风马。又根据亡者所需供养，把风马和相应的密咒印在布上悬挂在一些宗教活动场所及一些祭礼煨桑的地方。经幡有白色和彩色的两种，白色的边上饰五色彩条，是以蓝、白、红、绿、黄五种颜色组成，表示五大元素。经幡在风中摆动，认为风能把幡上的经文吹向四方，使风吹到的地方都可净化因三毒形成的恶业，因无明招来的烦恼，同时还要放声赞美四方三界众神灵。祈求给所有滞留在中阴而得不到往生的亲人、非亲人，以及游魂、饿鬼，予以加持和引导，消除他们过去和现在的恶业，不为三毒所惑，往生净土，或再生为人。愿修行所获得的一切善业功德，回响给一切众生皆得觉悟；愿它们如同一滴水，献给诸

[1] 才让著，《藏传佛教信仰与民俗》，民族出版社，1999 年 1 月，第 105 页。



佛为利益一切众生的事业大海，人们在放飞风马之后，或高声赞美本尊及四方神灵、或开始放声歌唱长调叭咏，使内心的抑郁、彷徨和恐惧得到释放、消除，心胸得到舒展。

（三）切巴

切巴（མཆོད་པ།），是苯教祭祀中大量使用的供品，根据所供内容的不同，供品的种类、组合也都有所不同。“切巴”的含义很广，包括食物、饮料、器物及意识、思想等。意识、思想的切巴，指身（ལུས་）、语（ངག）、意（ཡིད）的供养，包括观想、念诵、传唱、实践、亲证佛经神物等，是一个非常复杂的宗教行为。而食物、饮料、器物切巴包括朵玛（གཏོར་མ།）、措（ཚོགས）、聂觉（ཉེར་སྤྱོད།）、妙欲五供（འདོད་ཡོན་ལྔ།）、水供（ཆུ་）等。

1. 朵玛，是最常见，形制又很丰富的一种供品。“朵”（གཏོར）有抛撒、破坏、散布之意和锥刺放血之意。玛（མ），在这指祭品。“朵”原为动词，后加“玛”字就变成名词，特指一种供品。《藏汉大辞典》中对朵玛一词作这样的解释“由糌粑捏成用于供神施鬼的食子。”朵玛是用糌粑和酥油捏成的不同造型的供品，藏区不论教派、不论寺院或民间，不论举行什么样的祭祀法事，都离不开朵玛。朵玛在祭祀中用途和它所包含的意蕴也是非常丰富，其种类也是很多的，除了糌粑和酥油捏成的外，还有松脂朵玛、肉制朵玛、掺血朵玛、二米（小米、稻米）朵玛、三谷（小麦、大麦、豌豆）朵玛、献给水龙的八十一种朵玛（ཀླུ་གཏོར།）、花制朵玛（或指仅用花朵装饰的朵玛）、冷药朵玛、热药朵玛、樟脑朵玛。此外，还有所谓的“离落朵玛”（བྲལ་བྲུལ་གྱི་གཏོར་མ།）和“富德圆满朵玛”。它的功能主要是供养性和破坏性两种。供养性朵玛一般是与其它的供物（གཡང་ཆ་གཡང་རྫས།），如净水、水果、酥油灯等供奉在本尊佛前的香案上，或供奉在本尊佛的坛城上。这类朵玛的形状多为圆形，下圆上尖，圆形象征着平和、慈爱、宽容。朵玛的边上饰以彩绘烟云和火焰的装饰，朵玛的颜色是与所供奉的神灵相应。白色（糌粑的本色，也有全用酥油的）的朵玛是最多见的。白色象征着纯净、超凡，是献给三界静像神灵。如上师、佛、菩萨及部分赞、鲁神等；红色象征勇猛、刚毅、法力，红色的朵玛是献给各类金刚、瑜伽神、赞神及饮血的山神等；黑色象征血腥、凶残。朵玛的形状为三角、锥形等，主要供奉给妖魔、“玛勉”

[1] 【奥】勒内·德内贝斯基·沃杰科维茨，《西藏的神灵和鬼怪》，西藏人民出版社，第426页。

（མ་སྨན།）、厉鬼（དྲེགས་པ།），[1]以及赞（བཙན།）、念（གཉན།）、鲁（ཀླུ།）等中的愤怒神。

破坏性朵玛据说有八十四种，常见的有制成法器形的，如朵梭、朵普巴等的，用以驱魔真邪，仪式结束后将朵玛施咒抛出。还可用以禳灾祛病、驱除家中或身上的晦气。朵玛制成一俑像或圆形，通过仪式把病魔、晦气等邪魔妖气吸入俑中，诵咒发威，用钺斧摧毁消灭，之后抛撒在三岔路口。苯教密宗金刚羌姆表演中，就有惩治象征妖魔的朵玛俑，法师在鼓钹声中挥舞钺斧念咒，予以严惩，之后抛之路口。苯教经文《蕃域宗派朵玛制作法》中讲述了朵玛的制作法：

图 1-12 法会供养朵玛（央希·完么才旦）

主基为一块方形的坐榻上铺设圆坛，周围竖起四片莲花，莲叶内写上哈、日、呢、萨四个字，四隅放置四件珍宝，熊头母三面三头缠头巾，如她自己一般的四眷众围绕。另修作一尊侦骑马之像。愿吉祥！善哉！

三根本本尊神致礼！在此教授作自现大圆满三身的朵玛法，静密主的朵玛供品席镳孜杰边有八小镳围绕，朵玛有日月宝装饰，猛主的朵玛供三角形具边缘及三角，并套饰两个三角附属朵玛，而且有四个或八个小朵玛围绕，朵玛花瓣和日月宝饰。上师的朵玛供品用四角形并有威仪，有静猛怀诛的朵玛围绕。然后护法朵玛，智慧锋芒的朵玛供三角形上缠尖的三个，套饰三个颅骷，三守望作三个三角形朵玛缠尖并用三个骷髅套饰，四尊神通约义母供

[1] དྲེགས་པ 一词在《藏汉大辞典》中的释文有两条，是“傲慢”的意思，没有本章叙述的意思，译者根据上下文含义酌情译为“厉鬼”，因为称作 དྲེགས་པ 的多是暴怒之神（引自勒内·德内贝斯基·沃杰科维茨：《西藏的神灵和鬼怪》，西藏人民出版社，第299页注释）

[2] 德庆多吉编译，《西藏苯教经文集》，西藏人民出版社，2008年4月，第102页。

三角形套帽朵玛并一样的三个朵玛围绕。套饰四个骷髅。阿司护法的朵玛供三角朵玛。赞朗尖头巾护法朵玛供三角形用三个赞朗尖围绕，套饰三个骷髅。另外，厉鬼朵玛九州地酬等如其他一样做，地王的朵玛供要做四角形，孜杰四绅头巾、八种、四对、朵玛、饮品、药物和三双解脱等项集全。空行母的朵玛供作心脏型，上师的朵玛供作珠宝形。制作朵玛是入寺喇嘛首先修行的功课，它的修习除朵玛本身的制作工艺外，还涉及到教义、教规，每一尊神灵的身相、功力等。

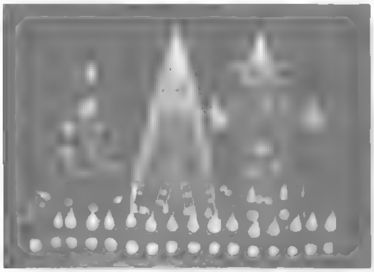


图 1-13 坛城朵玛（央希·完么才旦）

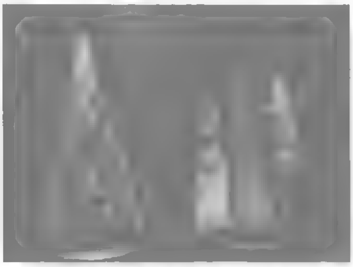


图 1-14 三色朵玛（央希·完么才旦）

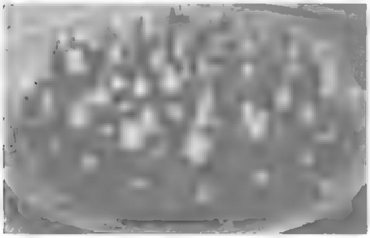


图 1-15 祭供朵玛（央希·完么才旦）

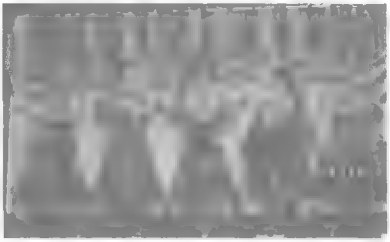


图 1-16 酥油花朵玛（央希·完么才旦）

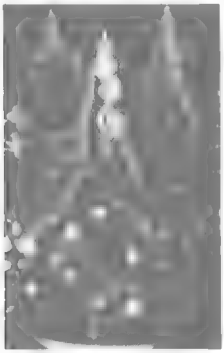


图 1-17 黑色朵玛（央希·完么才旦）

图 1-18 三色朵玛（央希·完么才旦）

1 德庆多吉编译《西藏苯教经文集》，西藏人民出版社，2008 年 4 月，第 102 页。

图 1–19 金刚朵玛（央希·完么才旦）

2. 措（ཚོགས།），《藏汉词典》解释：1）群众；集团；集体。2）积累；众多；集会；聚会。3）福；资粮（佛）等。《藏汉大辞典》解释为：“佛教瑜伽行者，观想凭借定力加持成为体性空乐，以供诸佛道场，使六种餍足的饮料食品。”[1]在苯教的祭品中特指聚多中食品制成的供品。主要是由糌粑和酥油捏拌制成圆锥形，涂上可食的红色，里面还要添加“三白”（དཀར་གསུམ། 牛奶、奶渣、奶酪）、“三甘”（མངར་གསུམ། 冰糖、红糖、蜂蜜）和少许名贵的并被上师加持过的藏药、圣水等。在阿巴的苯教寺院还加葡萄干、桔子、果脯等。制成后还要经众喇嘛的诵经加持之后放在供桌上。朵玛在法会结束后，一部分供奉至来年，其余的抛撒喂了乌鸦和狗，而措似圣丹、圣水，在法会结束后，分发给众信徒品尝。

3. 叠青阿（འདོད་ཡོན་ལྔ།），即“妙欲五供”（འདོད་ཡོན་ལྔ།）或称“五妙欲”。是一种常供奉的五种圣物：铜镜、小钹（或碰铃、扎年琴）、海螺、盛有水果的容器、哈达。五种供品依次代表色、声、香、味、触，与之相对应的是人的五种感官（དབང་པོ་གཟུགས་ཅན་པ་ལྔ།）：眼、耳、鼻、舌、身。五官使人切实感悟世界，亲证真理。五种感官又属于五蕴之一的受蕴，通过眼识相应受、耳识相应受、鼻识相应受、舌识相应受、身识相应受而产生意识相应受。“五妙欲”包括两种含义，即对各界神灵、本尊神的敬献能使感官愉悦供养，同时也表示敬奉者的断欲。

[1] 张怡荪主编，《藏汉大辞典》，北京民族出版社，1985 年，第 2289 页。

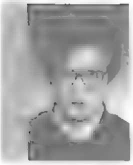


图 1-20 乐供养（嘉雍群培摄）

图 1-21 舞供养（嘉雍群培摄）

“五妙欲”是佛苯寺院共有的供养，解释也基本相同，笔者在阿巴苯教昌都寺采访时，该寺李西·新嘉旦真活佛这样解释的，五妙欲寓意深刻，如果简单解释的话可以这样说，铜镜表示“色”（识），镜现万物，却是虚的，仿佛水中的月本质是空的，表示五大中的空；钹表示声，美妙的琴声能产生悦耳的声音，表示音乐、戏剧、舞蹈的供养；香表示嗅觉，象征烟祭，通过缭绕的烟香把人间愉悦嗅觉的香进行供养或迎亲神灵的驾临；美肴表示味，象征用人间的美肴进行供养，也指感受人间酸、甜、苦、辣、咸、涩六味；用哈达或丝绸表示触，哈达或丝绸柔软光滑，表示无拘无束、自在的愉悦，又表示全身心地匍匐（触）顶礼。

4. 聂觉

聂觉（ཉེར་སྤྱོད），汉译七供碗、七供养。大多苯教寺院不止七供养，有八、九供养。聂觉的解释苯教寺院与佛教寺院基本一致。碗是用黄铜、青铜或白铜制成，有些大寺院的是用白银制成，碗口还镶金刻文。七供，表示七支：敬礼支、供养支、忏悔支、随喜支、请转法轮支、请住世支、回向支。七供一字形摆在佛坛前，所供物的次序是：功德水、濯足水、鲜花、香、酥油灯、香水、神馐。此外，还供音乐、水果。音乐是用嘉令或法螺、法铃来表示。平时无法事活动时用七碗净水来替代。

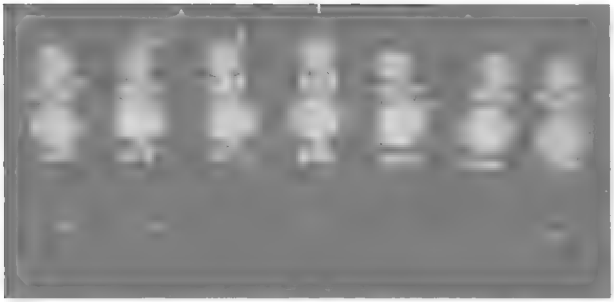


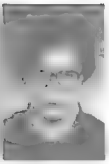
图 1–22 聂 觉（嘉雍群培摄）

二、占卜（མོ）

苯教在几千年的发展过程中，形成了丰富的占卜术，占卜也成为苯教很重要的宗教行为和宗教标志。是苯教僧侣、祭司、民间巫师必须要掌握的一门技能。苯教的占卜文化对藏族人的社会生活、文化行为、日常生活都产生很深的影响。对后来佛教在西藏的传播、发展也有一定的影响。先民们对此行为坚信无疑，事无巨细都要用卜卦占算以决休咎，几乎所有的苯教师也都善于此道。从敦煌文献等资料看，苯教的占卜术十分丰富，以其所使用的占卜工具而命名为：鸟卜、骰子卜、羊骨卜、牛骨卜、虎骨卜、鼓卜、牛蹄卜、梦卜、水卜、绳卜、线卜、箭卜等。苯教文献称苯教有一百六十种占星学的知识，认为占星是掌握过去和将来命运的方法。苯教在占卜前首先还是要根据占卜规模、事项的大小举行相应的祭祀仪式，召请辛绕弥沃齐，还有辛绕的妻子赞丹洛仲玛（བཙན་ལྡན་ནོ་སྦྱིན་མ།）。然后，苯教巫师再简要地叙述巩杰赞布的妻子、王后班丹却姣玛（དཔལ་ལྡན་ཚེས་འཛོམས་མ།）和他们的儿子嘎梅沃巴（དཀར་མེད་འོད་འབར།）。除了祈请诸如七十五贡保神（མགོན་པོ།），五体神等苯教和佛教徒都崇拜的著名神灵之外，苯教巫师还要祈请苯教护法神达拉梅巴（སཀག་ལྷ་མེ་འབར།），十三位斯巴神（སྲིད་པ།），以及辛绕弥沃齐的母亲天神王后阿尼贡拉杰姆（ཨ་ནེ་ཀུང་ལྷའི་རྒྱལ་མོ།）。也有祈请长寿五姊妹（ལྷ་སྨན་ཚེ་རིང་མཆེད་ལྔ།）、吉祥天母（དཔལ་ལྡན་ལྷ་མོ།）、格萨尔（གེ་སར།）及山神（རི་ལྷ།）。

根据藏文史籍记载，从聂赤赞普至拉脱脱年赞期间，苯教师为了人们易

（挪威）帕·克瓦尔耐著，褚俊杰译“西藏苯教徒的丧葬仪式”，《国外藏学研究译文集》第五集，西藏人民出版社，1989 年 12 月，第 197 页。



于了解其教义，利用“仲”（སྒྲུང་）、“德乌”（ལྡེའུ）等形式传播教义，辅佐国政，为民济世。“仲”（སྒྲུང་）、“德乌”（ལྡེའུ）就是苯教师把经过占卜得出的结果用说唱的形式说出来。止贡赞普时，为了超荐凶煞，分别从克什米尔、勃律、象雄等三地请来的三位苯教师，其中一人以色线、神言、活血等作占卜，以决祸福休咎。从此苯教占卜师在宫中辅佐朝政。在人们生活中占卜更是盛行，从婚丧嫁娶、煨桑祭祀、乔迁之喜、外出打工、寻医问药都要以占卜来决定取舍，尤其是看病就医、朝荐亡灵上更甚。如《色尔米》第九章中的一个小故事(Hoffman 1950, 180)。有一个叫赤桑（ཁྲི་ཤད།）的王子得了病，而且已经气息奄奄。由卦师（མོ་བ།）打了卦，但毫不见效。

所有的“苯教”祭师都给作了禳解（གཏོ་）法事，但仍不见效。于是卦师建议说，要有个与王子同时出生的小孩作为“替身”而被献祭，因此“他的心同王子的心一样”但是，要进行这样的祭典必须要找一个懂得如何将一个人作为“替身”献上（“送上”）的“本波”（སྐུད་ཙ་གཏོང་ཤེས་པའི་བོན་པོ།）。这样的“本波”最后被找到了，而且有个称作“黑噶哈塔”（black སྣ་ད་རྡ།）的愚蠢的乞丐作其助手，被献祭的人被绑在木制的像十字架一样的东西上；卦师张开他的腿，“本波”抓住他的臂膀，乞丐剖开他的胸膛，割下他的心脏。然后把他的肉撒向四方。文中还说卦师、本波、乞丐和王子的父母因他们的罪孽死后进入恶趣。我在民间采风时听到这样一个故事：一天一个老头，遇见一位苯教师，他问苯教师自己今后的命运，苯教师掐着指头算了算说，明天中午你有一大劫，如果躲过这个大劫，你今后的身体、生活就没有什么大问题。苯教师走后老头想了很久，怎么也想不出大劫的由来，我过着游牧生活与外界几乎没有什么来往，身体也没有什么疾病怎么会有大劫呢，莫不是明天要来地震，虽然我住的是帐篷，支撑帐篷的杆子砸下来也是能砸伤人的，于是到了第二天跑到草滩中央，在花丛中备些茶、肉、奶酪等，一边慢慢品尝，一边挨过这一时间，当中午就要过去时，暗想自己上了苯教师的当虚惊一场。这时，一只老鹰在远处叼了一块骨头，飞到老头头顶时因为骨头太重而掉下来，骨头正好落在老头头上，老头被砸死。

占卜是苯教理论的一部分，它已高度的理论化，有严格的程序，被纳入苯教五明学中，苯教九乘大法中，九乘大法的前四部为四因乘：占卜辛乘、现象辛乘、幻化辛乘、世间辛乘；后五部叫五果乘：近事乘、仙人乘、白啊

（挪威）帕·克瓦尔耐著，褚俊杰译“西藏苯教徒的丧葬仪式”，《国外藏学研究译文集》第五集，西藏人民出版社，1989年12月，第132页。

字乘、原初辛乘、至高无上乘。占卜为首位，对后来的中阴救度、活佛转世及各类仪式活动都有很深的影响。

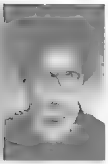
三、苯教音乐

苯教历经沧桑，经历了无数次的社会变迁和文化碰撞，形成了今天在时空、文化上的复合、交叉，成为西藏原始文明与现代文明的一个纽带，一个发展史。由于苯教在传播过程中流行于青藏高原、克什米尔、象雄、高昌、勃律等地。苯教音乐除了原始性、地域性之外，也形成了文化上的多元性。尤其佛教传入西藏以后，这种现象就更加凸显。佛教传入西藏后，佛教音乐的形成、佛教对艺术的重视和利用，对苯教音乐的发展起到促进作用，使苯教音乐从简单的音乐行为，进入到较为丰富的音乐艺术；从原来的只有民间音乐，开始有了宗教音乐；从原来松散个体的音乐，开始有了集体的规模盛大的音乐。形成了民间音乐与宗教音乐，原始时期、封建时期和新时期音乐并存，形式、风格多样的苯教音乐。关于苯教音乐发展的时代划分是很难的，苯教音乐自产生起至公元 7 世纪藏文创制前，虽然在民间和宫廷广泛流传，但由于当时西藏还没有文字，有关苯教音乐的信息非常少，公元 7 世纪创制了藏文，但苯教又受到王室和佛教的打击，转入到了远离拉萨的边远地区和民间，因此，还是很少能看到有关苯教音乐的记载，现在只能根据有限的资料和田野考查，描述苯教音乐发展的大致轮廓。

（一）原始苯教音乐

从文化发生学来说，原始苯教的形成也是原始苯教音乐的形成，原始苯教的历史，也是苯教音乐的历史，两者具有同时性和同步性。宗教是由信仰体系和宗教仪式体系两个部分组成，如同鸟的双翅，推动宗教的发展。从民族音乐学的研究角度来说信仰体系属于概念范畴，“音乐”属于宗教仪式行为范畴。概念通过行为展示，行为通过概念存在，具有内容与形式的辩证关系。原始苯教作为原始宗教，尚未形成复杂的教义、教规和系统的理论，仪式行为就是它的唯一的存在方式。而音乐是仪式行为中很重要的一部分，几乎贯串仪式的始末。即便是今天的雍仲苯教，从它传承下来的祭祀音乐中，我们依然可以领略到早期苯教的文化气息。再看看考古发现的藏族原始时期的历史遗存和他们刻制的岩画，原始苯教的祭祀仪式，原始苯教的音乐行为，仿佛就在我们的眼前。

历史学家和考古学家认为，西藏文明的三个时段，即西藏旧石器时代、



新石器时代及"青铜时代"（考古学家亦称之为"早期金属时代"），大约经历五万年的时间。而自目前发现的最早的藏族生活的文化遗迹，是西藏昌都卡若文化遗址，经考古鉴定约四五千年前的新石器时期的人类遗址。当时青藏高原的人类已经过着有组织的集体生活，他们以农业为主，附带进行狩猎活动。从遗址发掘的陶器上的花纹、彩绘显现出青藏高原原始朴素粗放的文化和很高的审美意识。《西藏明镜》一书中说："根据昌都卡若文化遗址出土的文物清楚地证明，4500 年至 5000 年前的西藏有一种原始宗教。所谓的附体苯教，很可能就是起源于原始时期的这种苯教。"[1]

大约也是在这个时期，或稍晚，1973 年秋在青海省大通县上孙家寨新石器时代早期古墓（约公元前 3800 年）中出土的一件陶盆，陶内环壁清晰地绘有三组、每组五位舞蹈者，携手绕圈歌舞者下面绘着象征水的四道平行带状纹线，舞者佩戴着头饰与尾饰，朝着同一方向热烈而欢快地舞蹈。与彩陶一同出土的还有陶鼓、陶哨等乐器。彩陶中舞蹈的服饰与今天青海觉仓的一些藏族打包头式的服饰基本一致，而舞蹈也与藏族地区的"卓"（བྲོ）多人牵手，且歌且舞，是一样的，"卓"（བྲོ）起初多在宗教祭祀舞上表演，民间传说 8 世纪修建桑耶寺时大殿屡建屡塌，疑是魔鬼作祟，请高僧大德做法没有用，最后请来卓舞艺人表演卓，用击鼓狂舞来迷惑魔鬼，大殿才得以建成。今天在桑耶寺的壁画中就能看到卓舞表演。前弘期桑耶寺密宗修行仪轨羌姆尚未定型时，这种抡击大鼓的卓是桑耶寺每年一次的"多德曲巴"宗教仪式上表演的乐舞，今天西藏雍仲令腊月二十九日供神送祟法会上还跳"卓"（བྲོ）羌姆。

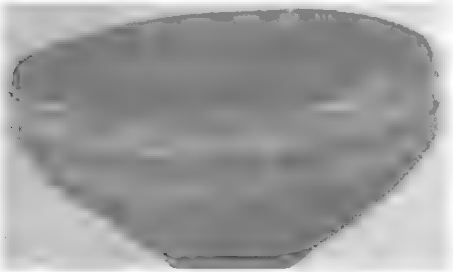


图 1-23 青海马家窑彩陶舞蹈

（青海博物馆提供）

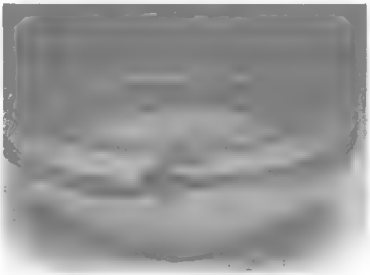


图 1-24 青海海南舞蹈纹彩陶盆

（青海海南州博物馆提供）

[1] 平措次仁著，《西藏明镜》，西藏人民出版社，1987 年，第 20 页。

图 1-25 康区卓（阿旺旦增摄）

图 1-26 工布卓（阿旺旦增摄）

图 1-27 西藏阿里古格壁画“鲜”舞（嘉雍群培摄）

青海省海南藏族自治州宗日遗址出土的舞蹈纹彩陶盆，内彩为两组连臂舞蹈纹，一组13人，一组12人，两组舞蹈纹之间以斜线条纹和圆点纹相连，舞蹈下面是四道平行带状纹线，这些与孙家寨舞蹈彩陶风格是一致的。有些彩陶上还绘有苯教的雍仲符号“卍”字。与舞蹈纹彩陶盆同一时代的出土的文物中，还有陶鼓、陶哨等乐器。青海省民和出土的陶鼓身呈长圆形，鼓面一头较小，中部较细，另一头呈喇叭形，鼓上设两环，以系绳于身上拍击。陶哨可吹4个高低不同的声音。

发现于1985年9月的西藏阿里地区的日土熔岩上的任姆栋1号岩画，据专家考证产生时间约在西藏吐蕃王朝以前或吐蕃王朝初期，画面右侧最高处为一马，马左下稍里为牦牛，左侧线刻二人，穿藏袍，一人右手叉腰站立，左手握长杆；另一人骑在羊上，右手叉腰，左手握长杆；稍下中间自左到右是新月、太阳、男女生殖器；其下右有人、鱼、罐、雍仲“卍”符及四人舞蹈图。舞蹈者之下十个陶罐一字排列。陶罐左侧稍下二人骑在羊上，手臂张开，仿佛在宣讲什么，在他们的下面是排成九排的125个羊头（前排为羚羊，其余的为绵羊）。这是一个完整的苯教祭祀仪式图，图中有太阳、月亮、生殖

器、牛、马等图腾；有供养的美肴（陶罐盛净水、酒、献血、香料等）以及牺牲的 125 个羊头。血祭、跳神等同时举行，在藏西、藏北、藏东地区还发现了不少反映战争、舞蹈的岩画，舞蹈有戴面具的、不戴面具的，有独舞、双人舞和集体舞等。如在日土康巴地点的岩画中，有独舞、双人舞和集体舞。双人舞中男子腰部挂类似剑的武器，体型高大，两腿间画有生殖器，在西藏多处岩画中都有类似的画，反映了原始苯教崇拜生殖器的思想。女性纤细小巧，与男子手牵手的对舞。

图 1-28 西藏任姆洞 1 号岩画

图 1-29 西藏岩画舞蹈图

（阿旺旦增摄）

从服饰、道具、形态与现在苯教民间祭祀乐舞相似，有研究的学者及苯教的学僧认为，苯教是多神论，因此它的神灵、护法形象大多是人身动物面，原始苯教在祭祀时头戴面具或手执兵（法）器舞蹈，是苯教师在镇妖驱邪。今天在苯教寺院的考察中也确实看到苯教寺院壁画中的护法大多是人身动物面。现在民间遗存的祭祀舞有一些也被认为是原始苯教祭祀乐舞传承和延流下来。岩画、壁画与民间祭祀舞的动作、服饰都那么相同，足以证明它们是同族同源。

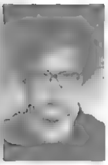
例如：古达古姆，藏语意为“父亲与母亲”，是西藏日喀则的有些地区当庄稼遭受冰雹灾害后祭祀中跳，舞蹈描述遭受灾害的悲惨情景，并表现出人们对鬼怪的仇恨，设法将这些破坏庄稼的鬼怪招来，斩断其魔爪，加以严厉惩罚的内容。原始人对自然界中的各种现象，如天、地、山、川的形成，

风、雨、雷、电、春、夏、秋、冬的变化以及各种自然灾害的发生，所知甚少，他们认为宇宙中有一种超自然的力量——神，在控制着大自然，控制着每个人的生老病死，并由此对神产生敬畏感，同时他们又认为神有善恶之分，善者为神，恶者为鬼。为鬼者常作祟乡里，坑害众生，是招致灾害和病魔的，人们诅咒、打击、驱赶。

又如流传在阿坝黑水藏区的苯教祭祀性歌舞“卡斯达温”，是为部族战死的英雄、酋长及有威望的老人去世时表演的丧葬舞。舞者头戴牦牛尾巴，身佩铠甲，挥刀高歌，是用战争和诅咒，告诫阴界的妖魔，不要侵害亡灵，让亡灵进入善趣。也有表示要用战争为亡者进行复仇，表现出早期先民的灵魂观和迁识灵魂的宗教仪式行为。

四川甘孜藏族自治州九龙地区的藏族和这一带的彝族，驱魔治病时跳“苏尼且”，“苏尼且”汉语为“皮鼓舞”。“苏尼”驱魔治病的觋士。早期有人常年生病，或久治不癒者认为恶鬼作祟，魂神离体，就请苏尼到家中为病人驱魔招魂。苏尼在病人家门口煨桑祭祀，桑烟既是信息，又是天梯，神灵通过桑烟得到信息，于是乘烟而来。苏尼还要把一只山羊捆放于地用于血祭，是为病者赎身。煨桑祭祀之后苏尼蹦跌于地，左手持皮鼓，鼓的一面手柄横在鼓面，闭目凝神，慢慢地敲击皮鼓一会儿鼓点逐渐加快、加重，情绪也不断激奋，情绪激奋到一定时苏尼站起身来击摇皮鼓开始舞蹈，舞蹈时全身颤抖。在甘孜祭祀中跳“角君”，“角君”意为藏历二十七会合之一，是男子集体舞，表示扫除魔鬼，洁净场地。类似西藏佛教、苯教寺院密宗法会乐舞表演中的“夏囊”。苯教寺院壁画中绘制的苯教护法神、本尊，大多是以愤怒的形象在烈火中狂舞，脚下踩着小人，小人就是祭祀中驱赶的妖魔鬼怪，祭祀中的舞蹈者是苯教护法、苯教的化身。如流传在四川阿坝白玛藏区，岁末祭奉神灵、驱魔镇妖仪式舞“绰赅”就是表现本尊护法神的愤怒。“绰赅”（也有音译成“曹盖”、“朝盖”），藏语音译。意为愤怒勇猛。表演者有三至五名白莫（祭士）和四至八名绰赅。白莫不戴面具。绰赅的面具都是苯教的护法神，面具是用木头雕刻，狰狞怪异。仪式从半夜开始，祭士们点起桑烟，摆上用面粉做的牛、猪、马、羊、鸡、鸭等供品，祭台四周插上“风马”彩旗，开始念诵祭文，念毕舞蹈。

白玛藏族在民间新年祭祀仪式上跳“挫喔”，既是对神灵的歌舞供养，用歌舞来表达人们对神灵的敬仰、赞美和感恩。同时又是众神在人们的供养中尽情地娱乐享受。又如甘孜的祭祀舞“且素”，是歌颂苯教十三战神的舞。



类似这样带有明显原始文化痕迹的祭祀性舞，在信仰苯教的民间还有不少，它们古朴、原始、粗犷，甚至带有血腥，因为宗教的特殊性，千百年来基本保留着原样，我们在采访中发现大多歌词已没有人知道它的内容，有些词据语言学家说是古藏语，在象雄文中有记载。

原始苯教时期的乐（法）器主要有：

1. 打击乐

“朵叮”（རྡོ་ཏིང།），磬。“朵”（རྡོ་），即石头。“叮”（ཏིང།）响声词。“朵叮”音色清脆、透亮。

用于苯教宗教活动，①用于祭祀，当人们备好烟祭的柏枝供品后，以击“朵叮”表示祭祀开始，也起到告慰神灵，供奉祈祷。②在诵经时敲击。③在祭祀、诵经中起提示作用，类似“醒木”。从现遗存的石琴看，每块石上有二、三孔，在不同的地方敲击，可形成高度不同的音。

陶鼓（རྫ་རྔ།），两头似筒状，中间细。祭祀时苯教师挎腰间敲击。现在西藏佛本寺院的壁画中还能看到演奏陶鼓的画。

木鼓（ཤིང་རྔ།），据说最早的木鼓是用一根较粗的圆木，掏空树心，两头用羊皮盖上，用于乐舞的伴奏。

达如（ཌ་རུ། ཌ་མ་རུ།），似内地的拨浪鼓，由人的两个头盖骨制成，用于祭祀驱鬼、诵经等。

2. 吹管乐

陶哨（རྫ་གླིང།），藏语称扎令，在康区又称“孜卡”，意小鸟嘴。因其形状似雀而得名，是用黏土捏成，腹空、带嘴，上开二至四孔，音色明亮，音量不大。

鹰笛，藏语称秀令，用鹰翅骨制作的笛，据传苯教师在举行野葬时吹鹰笛，以招野兽。

冈令（རྐང་གླིང།），最初原始用来召集人、驱赶动物等，后来苯教师用于祭祀，尤其是用于驱邪招魂或送葬仪式。

海螺（དུང་དཀར།），用于祭祀。

这个时期的乐器主要是就地取材，或稍加修饰。

（二）前雍仲苯教音乐

前雍仲苯教时期西藏已进入“青铜时期”，或称“金属时代”，生产已得到很大发展。辛饶弥沃齐对原始苯教进行了第一次改革，创立了雍仲苯教。苯教不论从教义、教规、传承都得到很大发展。辛饶弥沃齐在雍仲苯教的传

承过程中吸收民间、周边族群及异域音乐，苯教音乐也得到很大发展。

1. 说唱类

“仲”（སྒྲུང）和“德乌”（ལྡེའུ），是前雍仲苯教时期很流行的说唱艺术，“仲”即故事、传说等。“德乌”是“猜谜”、“测谜”故事。《藏史明镜》等藏文史籍中，均有关于吐蕃王朝第一代国王聂赤赞普至第二十七代国王赤妥杰赞期间，苯教是为了使人们易于了解其教义，利用“仲”和“德乌”等形式传播苯教，辅佐国政，用说唱的形式讲述历史、传说、故事及各类民间文学作品。西藏早期的《猿猴变人的故事》、《种子的来源》、《创世歌》、《马和马的来历》等民间文学作品都是通过仲的演唱形式流传至今。在藏文创制以前，甚至藏文创制以后，苯教的教义、苯教思想、苯教的伦理也都是通过“仲”、“德乌”的方法传承下来的。

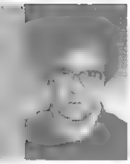
2. 民歌类

这时期西藏已有“鲁”（གླུ）、“谐”（གཞས）、“古尔”（མགུར）、“契”（མཆིད）、“夏”等歌唱形式。

“古尔”（མགུར）和“契”（མཆིད），是“鲁”（གླུ）的敬语，如在《敦煌本吐蕃历史文史》中记载，凡吐蕃赞普、王后乃至王子演唱的歌都通称“古尔”；凡相、臣、妃子演唱的歌都通称为“契”；凡庶民百姓演唱的歌都通称为“鲁”。“鲁”即民歌。“古尔”除指民歌外，在《藏汉大辞典》解释：“古尔”，名词。道情。含劝诫意义，是可以讽咏的宗教歌词。有译成“道歌”，苯教用此宣扬教义，后佛教也用苯教的古尔鲁宣扬佛教教义。

“夏”，是对唱歌谣，或对答吟诵，相互逗乐的一种艺术形式。这种艺术形式源自苯教时期，用仲、德乌说唱苯教教义时期，苯教师用此来宣讲教义、主持礼仪。主要流传于草根阶层，如在婚礼仪式、乔迁之喜、节假相聚时吟诵轮唱。由于有很强的民俗性，视为俗乐，不被上层社会重视，佛教传入西藏以后，也较少受到佛教的影响，作为独立的艺术形式，目前在民间已基本失传。而与其它艺术结合的形式，还流传于民间。如，一般都在“谐钦”（གཞས་ཆེན།）歌舞的开头、藏戏中间和结尾，或举行婚礼，或有什么喜事而聚会时，以助兴取乐而演唱。

“百”（འབད），意“奋战”。源于部落战争时代，军队出征时或战争归来时，就用苯教煨桑祭祀的形式进行壮威、庆贺和祝福，仪式中就演唱“百”，对前辈的英雄事迹和战神的护佑进行吟唱。部落间的战争已经没有了，但当时的练兵形式以及演唱征战歌“百”的传统习俗，至今仍然保留在民间。人



们把这种独特的练兵活动与农民特有的节日“望果节”活动结合起来，既保留了传统的练兵活动，又用它来丰富节日的文化生活。

3. 歌舞类

“卓”（བྲོ），是藏族非常古老而有广泛流传的民间歌舞，据《西藏通史》中记载：约在公元 1 世纪吐蕃王朝第六位国王止贡赞普之前的各代国王们，由于对苯教高僧们十分敬重，苯教法师已取得与国王相等的特权，以至“未有辛言词，国王不降旨，大臣不议事；未取辛歌舞，王臣不受歌舞。”[1]由于地理、方言、审美、习俗等的差异，形成了不同的风格和流派。因此对“卓”的称呼也不尽相同，有称为“刺啦冬”、“保尔嘎”、“学羌”、“锅庄”、“果卓”、“葭卓”等。但大多数藏区都称“卓”，有些地方即使不使用卓一词，也知道卓的意思。“卓”在苯教时期多用于具有宗教祭祀性法会上的表演，后佛教传入西藏后，在佛教乐舞羌姆尚未形成时，法会上也是表演“卓”。后来佛本寺院有了羌姆，“卓”逐渐成为民间仪式性歌舞，今天我们从“卓”中可以看出，它的内容依然是以歌颂、赞美性为主，极少唱爱情或男女情感方面。

“谐钦”（གཞས་ཆེན།），是西藏早期仪式性大型歌舞。“谐钦”，意为“大歌”或“大型歌舞”。说明这是在盛大而隆重的庆典场合表演的一种庄严典雅的歌舞，因此也被人们称之为“吉祥大歌”。从早期谐钦的表演看，这种“大”更多地体现在它的曲调和所反映的歌词内容上。有专家认为“谐钦”是从原始宗教时期的歌舞“谐玛”、“谐巴谐玛”发展而来，形成于公元 7 世纪以前。

喜荣仲孜（ཞེལ་གྲོང་འབྲོང་རྩེད།）苯教信奉万物有灵，在它的宗教仪式活动中有拟兽舞，《西藏王统纪》中记载：令戴面具，歌舞跳跃，或狮或虎，鼓舞慢歌，依次献技——。[2]今天在西藏喜荣地区还流传着野牛舞“仲孜”，因流传在喜荣地区而称为“喜荣仲孜”。“喜荣”（ཞེལ་གྲོང་），即拉萨市曲水县的一个村庄。“仲孜”（འབྲོང་རྩེད），即戏牛，或耍牛。合起来是喜荣地区耍野牛舞，或喜荣地区嬉野牛。由两人带着牦牛皮和面具进行表演，野牛是苯教神灵中很重要的护法，也是苯教著名的山神，苯教四大山神雅拉香波、库拉卡日、诺吉康桑、念青唐古拉神常变成一头白野牛出现。在西藏的一些寺院、

[1] 恰白·次旦平措、诺章·吴坚、平措次仁著，陈庆英、格桑益西、何宗英、许德存译《西藏通史》，西藏古籍出版社，1996 年 1 月，第 28 页。

[2] 索南坚赞著，刘立千译注《西藏王统记》，民族出版社，2000 年 2 月，第 48 页。

宗教活动场地、山头、湖边、屋顶都能看到供奉的牛头。今天西藏的“喜荣仲孜”已演变为祝福吉祥的舞蹈，每当举行庆祝活动，首先表演喜荣仲孜以示吉祥，早期拟兽舞多成为佛本寺院里的仪式乐舞。

前雍仲苯教时期的乐器已经有了一定的发展，开场出现大量的金属制作的乐器，这些乐器广泛运用于苯教的宗教活动中，对宣扬苯教音乐思想，丰富苯教音响色彩都有很大作用，这时期在原有乐器上形成的乐器有：

鼓

鼓（རྔ），是苯教最原始的法器，到前雍仲苯教时期，已经发展到多种形制、规格，而且都广泛运用于民间歌舞中，成为西藏民间歌舞音乐的一大特色。这时期的鼓有：巨鼓、大鼓、有柄大鼓、有柄小鼓、大达玛日、小达玛日、大达日、小达日、单面鼓（太平鼓）等。性质有木、铁、竹、骨、象牙等。

铙、钹

铙（སིལ་སྙན།）、钹（སྦུབས་ཆ།）的由来各说不一，至少在佛教传入西藏以前已在西藏流传，据说最早苯教是用单铙，“单铙”，藏语称“相”，与鼓相配套使用，后逐步发展为以对使用，佛教传入西藏后，受佛教音乐的影响，在基础上形成大、中、小钹，大、中、小铙，大、中、小锣及云锣。

铃

铃（དྲིང་ཤགསལ）有碰铃、法铃（摇铃）、盘铃（带柄）、桑涅（སིལ་སྙན།）等，主要用于诵经。

（三）后雍仲苯教音乐

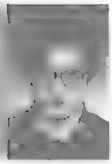
由于后雍仲苯教时期，开始越来越多受到佛教的寺院建设、教义传承及佛教音乐的影响，苯教寺院音乐得到很快的发展，开始形成了苯教的纯宗教音乐，苯教音乐形成了民间音乐和寺院音乐两种形式，寺院音乐由于过多的吸收佛教音乐及佛教音乐的传承方法，当然佛教音乐也大量吸收了苯教音乐，形成了你中有我，我中有你，致使两者在很大程度上难分彼此，这时的苯教音乐大致分为三种：

1. 诵经音乐

咒语诵唱

诵唱咒语歌“麻孜”是苯教宗教活动中广泛诵唱的歌，如同佛教信徒唱六字真言歌，它是通过诵唱来表达人们对神灵的敬仰和赞美，表示虔诚地皈依，希望得到神灵的加持、护佑。咒语诵唱歌从音乐形态看有长调、短调。

经文诵唱



后雍仲苯教形成了以寺院组织为中心的僧侣组织及传承形式，苯教诵经音乐也因此而得到丰富。诵经是苯教宗教活动中的重要法门，不论是寺院或一般的家庭、僧侣或民众，都要参加各种诵经活动，所念经文有鸿篇大著，也有短小的百字经，每一种经文都有各自不同的韵腔，在寺院与家庭，集体与个人之间的诵经音乐有很大的区别，家庭和个人在放声诵唱时，一般只注意语言的韵调和节奏，其实这也是藏语本身特有的韵律，只是在诵经中更加强调了这一点。而在寺院两人以上集体性的诵经，才配唱各种不同的旋律。诵经音乐主要有以下几种：

1）语言性的诵经

基本用藏语本有的音调。

2）音乐化的语调

在藏语本有的语调上，略加韵腔。

3）有一定旋律性的诵经

这种音腔是集体诵经中最多见，多有鼓、钹等乐器伴奏。

4）歌唱性的诵经

旋律性比较强、结构近似说唱音乐。

2. 礼仪音乐

苯教礼仪音乐主要包括在宗教仪式活动前乐队奏《喇嘛曲巴吉真》（意即“上师礼供随喜”、“曲钦嘉布臣昆”（意即“大型礼供王轮”）等曲。不同的法事奏不同的乐曲，如果是为亡者超度的法会，吹奏“安详曲”、“发心皈依曲”，前者是为亡者，后者是为生者。在羌姆表演前一般奏“迎神曲”，是为迎接四方神灵而演奏的。在苯教礼仪曲中主要的旋律乐器是嘉令，有嘉令独奏，领奏等。

3. 羌姆音乐

羌姆（འཆམ），是苯教密宗法会仪轨，全称为“密宗集聚喇嘛的最后作法金刚表演”或称“金刚驱魔神舞”。

羌姆，即寺院法会上表演的苯教乐舞。“羌姆”动词，意“舞”或“跳”。最初并非专指宗教乐舞，而是与表演的舞蹈名合起来用，如“雍仲令腊月二十九日供神送祟法会羌姆”，即“雍仲令腊月二十九日供神送祟法会乐舞”，这是对整个仪式羌姆的称呼。对具体节目也是如此，如“嘎尔羌”，即“骷髅羌姆”；“喇苏玛格羌姆”，即“九护法神羌姆”。后对宗教舞蹈简称“羌姆”，时间长了，约定俗成就成了宗教乐舞的专用名词。苯教寺院的羌姆很

丰富，大致可分为两种，即共性羌姆和个性羌姆。共性羌姆是指苯教每个寺院都要跳的羌姆，如辛绕九段舞、黑帽咒师、尸陀林舞、四大明王、八大天女等；个性羌姆是指仅在本寺跳的羌姆，如旺加寺的“扎拉女王豆热荣”羌姆、民间密宗羌姆“阿尼玛卿”、嘉绒苯教寺院的“思必嘉姆”羌姆等。概括起来为：

1）伏地，为建造坛城放线。

2）四大天王定界。

3）迎请（三界四方神灵）和献供。

4）诛灭怨敌。

5）还愿酬谢苯教护法诸神。

6）供神送鬼，其间本尊、护法等以虎行狮步进行供神送鬼。

7）勾诛应诛十地怨敌，最后是庆贺胜利之舞。

除此之外，神舞中还有根据地方习俗有各种各样丰富的鼓舞、鹿舞、狮舞、牛舞、虎舞和阿扎拉舞等。鼓舞主要表现礼供仙女。牛、鹿隐喻达拉麦巴神的礼供舞及该神的差役。但不管怎样，无论是扮演上述本尊、愤怒金刚和金刚橛的演员，还是扮演苯教护法的演员，都必须是修炼过三年，而且是本尊进修完毕和具有相当进修苯教护法水平的人。[1]苯教寺院与佛教寺院密宗羌姆表演中，有不少几乎一样，但两边各有解释。

4. 乐器

这个时期的乐器在原有乐器的基础上增加了“铜钦”和“嘉令”。

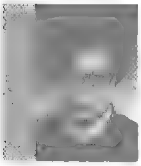
“铜钦”（དུང་ཆེན།），汉语称“大号”，是目前在国内外所有铜管乐器中，体形最大、声音最低、音量最大的乐器。是西藏特有的乐器。最初形成和运用佛教法乐中，后传入苯教。

嘉令（རྒྱ་གླིང་།），形似中原低音唢呐，大约元朝或更早时由内地传入西藏，现广泛运用于西藏佛教、苯教寺院的法事活动。

四、苯教的丧俗天葬

在这里要谈苯教的丧俗，是因为苯教的宗教音乐几乎是在苯教死亡仪式上形成和发展起来的。丧俗是苯教文化主要的体现方式。苯教的丧葬仪式很丰富，是在原始自然丧葬行为上形成的宗教仪式行为。主办丧葬祭祀仪式是

[1] 李西·新嘉旦真著，《本波教简史兼绰斯甲昌都寺概况》，四川省佛教协会恭印，第 41 页。



苯教师的主要宗教活动，《白琉璃书》中说：“为化象雄本，变现辛饶身，示十二本行，说九乘教法，为生开天门，为亡断死门，度生雍仲道”。按照苯教文献之说，苯教有三百六十一种超荐亡灵法、四种丧葬法和八十一种镇邪法。但是早期苯教完整的丧俗，今天即使在信仰苯教的地区也已经很难看到。现在苯教所行的葬俗，已经不同程度地融入了佛教思想，相反佛教的葬俗也是在苯教葬俗仪式上建立起来的，带有很强的苯教文化痕迹，也没有真正意义上的完全佛教化的仪式。我们把苯教的丧俗可简单地分为野葬、火葬和土葬三大类。野葬是其中主要的丧葬方式，包括天葬、荒野葬（将尸抛野外）、树葬、水葬和虫葬等。这是按照苯教三界的划分，为不同界的神灵进行不同的供养。在众多丧俗中，天葬是最具苯教文化特征的丧习。

天葬（ཞང་པོ་དུར་ཁྲོད་དུ་སྐྱེལ་བ།）是世界上很多古老民族都采用过的一种丧葬行为，直到今天还有不少国家和民族依然在使用。天葬在青藏高原有悠久的历史，关于天葬的传说、故事，以及绘画在西藏都能听得到，看得见。在藏区早期孩童时就随父母去天葬台转经、祈祷、观看天葬，从小就灌输生死轮回、生命无常的思想。如果在西方让未成年儿童观看天葬这种血腥场面，家长是会受到起诉。这是两种完全不同的文化和不同的教育。《西藏王统记》（རྒྱལ་རབས་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།）载：“至聂尺赞普以上天下七王，死后悬挂屋顶，高向虚空，如虹逝去。”《西藏通史》中说：“七代藏王都是天神的儿子，从天梯上下来，完成了世间的事业后照原路回去。”近年来有些藏族学者通过研究苯教经典，认为苯教师为控制国政，每当王子学会乘骑，就将父王秘密处死，并予以天葬。第八世国王智贡赞普与苯教师进行搏斗而被杀，苯教师称赞普持械动武，砍断天绳，不能再上天，而改用土葬。自此吐蕃王室开始实行土葬。这可能是受外来文化的影响。在《新唐书·吐蕃传》载：“其死，葬为冢，涂之”。《通典》载：“人死杀马以殉。取牛马（头）积累于墓上”。原始苯教多采用自然野葬俗，即抛尸至野外以喂鸟兽，或喂鱼。佛教传入西藏后，一些佛教徒认为苯教的天葬体现了佛教“六度”中的施舍，因为早在古印度就有《国王救鸽》、《舍身饲虎》的故事。印度僧人巴桑结（？—1117年）拜印度著名的佛教显密大金刚法称（阿底峡老师），迈特金巴（玛尔巴老师）等50余名大师为师，在超岩寺、金刚座、逝多林等地学显密宗，获得成就，多次来藏弘法，在西藏创立了希解派、觉域派。他的教法以般若为主，传授《现观庄严论》，在密教方面传授“大手印法门”。他提倡天葬的舍身精神，甚至把自己的身体供给饿鬼、野狗吞食。这一教派的僧人，多在

人迹罕至之处修行，很少建立自己的寺院和僧侣组织。此教派约在14、15世纪时逐渐销声匿迹，但它对藏传佛教实行天葬仪式起了推动作用。

天葬，把藏族人的宇宙观、人生观和舍身精神体现的最为透彻，最为彻底，既显露出原始遗留的野蛮丧习，又蕴涵着无比虔诚的信仰和殊胜的睿智。是藏族发展过程中，时间与空间、精神与物质认智的大集成、大融合，是藏族社会的一面镜子。社会、文化、科技发展到今天，天葬习俗依然不衰，可谓“溪水潺潺，是因为背后有雪山”。

苯教是多神论，也是多魔多鬼论，他们认为亡魂是极易遭到孤魂野鬼的侵害，或梗于进入善道，他们把鹰鹫视为鬼神的化身，以天葬的方式醮神酬鬼，以资冥福，或从饿鬼道中“赎身”。苯教崇尚天界。因此天葬作为天界神灵的供奉，尤为重视和神圣。苯教对天葬台的选址是很重视，认为天葬台的选址与佛寺的选址一样重要，有完整系统的理论和很神秘的仪式，主要是从这样几个方面考虑：

（1）亡灵从这里是否能安然有序地得到迁移。

（2）迁移的灵魂是否得到善趣，而不被成为孤魂野鬼。

（3）迁移的灵魂是否为活着的人带来幸运和保护，而不是作祟。

所谓的天葬，就是尸饲秃鹫。它的仪轨主要由天葬台、秃鹫、天葬师和天葬仪式组成。

（一）天葬台

天葬台（དུར་ཁྲོད།），是抛尸解肢，供饲野兽的地方，在西藏赋予了神秘的色彩。据说这里是苯教生命无边大乐本性地，众本尊在此赤裸偏伸戴虎裙显现大乐法姿，是生命最易解脱的净地，走向天国胜境、天然圆轮的圣地。祖师辛绕及天神常来巡游，解度那些生死旅途中滞留于此的过客。据说那些心灵得到净化、功德圆满达到“涅槃”的人，在时辰、星相、时节相逢时，才能在缥缈的云雾中，看到神幢浩荡，瑞气盘旋，众佛踟跌其中。才能隐约听到美妙的法铃声。人们对天葬台没有腐尸、血腥的恐惧。而认为是获取新生、充满生命机遇的圣地，是生命的新起点。选择天葬台不论是苯教或是佛教都是非常讲究，非常复杂的宗教仪式行为。与选择寺庙的位置一样重要，都是由高僧大德根据教义精心选择，民间丧葬歌中这样唱道：

心地善良的送葬人，

我央求你们选好地！

万不可把她的尸首，

搁在高耸的山尖上。

山尖上北风最凛冽，
山尖上霹雳最威猛，
会使灵魂受冻惊吓，
惊吓了亡灵我心悲；

万不可把她的尸体，
放在陡坡深沟里面，
深沟陡坡最易坍塌，
卷走尸体魂会散离；

万不可把她的尸体，
搁在浪涛喧哗江畔，
江畔涛声会震魂魄，
惊吓了亡灵我心悲；

我还要祈求你们哟，
葬台选在山脉灵秀处，
葬台选在避风向阳处，
葬台选在半坡平台上。

让岩石像佛殿拱着她，
让绿草像缎子裹着她，
让她灵魂不再受惊吓，
让她肉体不再受骇惧！

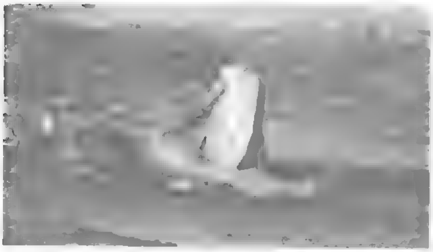


图 1-30 玉树 天 葬（嘉雍群培摄）

图 1-31 玉树天葬台 鹰鹫和天葬师（嘉雍群培摄）

天葬台在地势方位上要求朝向南，阳光充足，象征阳气旺盛。"南"又表示南瞻部洲，南瞻部洲被视为雪域圣地。佛本都认为南瞻部洲在极乐世界须弥山南面的咸海里，众多神仙菩萨聚在此。要求四周山峦饱满，没有山豁深沟，不受阴气袭扰，不能靠近悬崖陡壁，免得惊吓亡灵，影响亡灵的迁识。也不能在景色秀丽、风光宜人处，免得亡灵依恋。要求地势山坳平缓开阔，便于桑烟升空，鹰鹫瞭望，使亡灵坦然安静。

天葬台一般没有异常的景色，也不作过多修饰，环境寂静空旷。油光乌亮的巨石，沾满血渍的刀、锤和弥漫在空气中的血腥味，阴森可怖，表现出对死亡的淡漠和无常、无我的思想。同时，这也是为了亡灵不因此而留恋人世。天葬场附近的洞穴，常有僧侣和瑜伽师在修习。密宗将天葬台视为特殊的修道场，认为精灵、亡魂、饿鬼、孤魂在这里出没，死尸腐烂的气味和剖尸的惨状，能增强修行者的毅力，克服恐惧的心理。佛、苯教有不少密宗大师就曾在尸林中修习，证悟无上密法，它的意图也是用九想来克制和否定六种客观形式美的方法之一。冬颠、仓决、仅别、多追达波（骷髅神）、东阿等都是佛、本两教守护天葬台的低层护法神，甚至在两教派的羌姆表演中的服饰、道具、表演动作、伴奏乐器、伴奏形式等都基本相同，只是各自有不同解读。表演羌姆的功能和意义也基本一致，都是为了迁识度亡、镇妖驱魔。

（二）鹰鹫

鹰鹫，即秃鹫，一种食腐的猛禽，体大强壮，翱翔于苍穹，成年鹰鹫体重约 30－40 千克，身高 60 多厘米，展开双翅长达 2 米多。鹰鹫毛色以棕黑色，头和颈部只有微薄的绒毛。嘴大而尖锐，呈金钩状，从不捕食活物。苯教对秃鹫的认识有几种：

1. 视其为上界神灵的使者或化身，用最后的肉体作供养，以示虔诚，希望赎回被摄去的灵魂；

2. 苯教认为秃鹫是飘游荒郊野外极易作祟的厉鬼，只有用牺牲和祭祀施好，希望进入中阴的亡魂不要受到惊扰，让它顺利度过中阴，往生善趣；

3. 其象征六道之饿鬼、孤魂，死者的尸体已被冬阿超度升往天界，剩下的肉体予以施舍，寺院羌姆中称之为"森布"，指需要施舍的鸟兽虫鱼、孤魂饿鬼等，从苯教起初的"赎身"变成了"舍身"，反映出苯教受到佛教大慈大悲思想的影响。有些地方还有这样的说法，天葬中施舍的食物量与鹫的食量要相等，鹫多尸少，鹫会喊肉少不够吃，多死些人，会导致亲人的死亡。鹫少尸多，尸体不能及时净除，又影响亡魂的迁移，对亡者和活人都不利。

苯教的羌姆表演中就有此舞蹈；

4. 也有视其为比丘（格龙，དགེ་སློང།）的化身，它能把亡灵带到空中的天界，脱离生死的轮回，传说鹫在临死时，向着太阳猛飞，让强烈的日光把自己融化掉，使灵魂进入天界。在苯教寺院的壁画中能看到鹫面人身的苯教护法神，在燃烧的烈火中狂舞（苯教和佛教的密宗修持的羌姆中都有表演）。

图 1-33 野葬“施尸喂虎”（嘉雍群培摄）

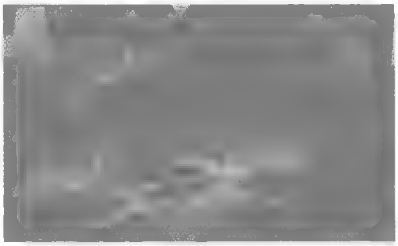


图 1-32 苯教寺院壁画天葬（嘉雍群培摄）

图 1-34 天葬台 鹰 鹫（嘉雍群培摄）

（三）天葬师

天葬师（རྟོགས་ལྡན།）起初为苯教底层司仪，早期他们的社会地位很低，受到人们的歧视。在他们看来天葬师不仅仅是为亡者处理尸体，还具有两种功能，一是用尸体敬祭讨好、献媚于鬼神；二是通过鹰鹫把亡灵带入天界。苯教的天界相当于佛教的天堂，是灵魂的最佳去处。《西藏王统记》载：“至聂尺赞普以上天下七王，死后悬挂屋顶，高向虚空，如虹逝去。”《西藏通史》中说：“七代藏王都是天神的儿子，从天梯上下来，完成了世间的事业后照

原路回去。”近年来有些藏族学者通过研究苯教经典，认为苯教师为控制国政，每当王子学会乘骑，就将父王秘密处死，并予以天葬。今天苯教的天葬师与佛教天葬师无二，藏区几乎所有的天葬师都是无偿的、义务的，不索取任何报酬，他们过着最简单、基本的生活，在神秘的宗教思想和宗教精神的影响下，是一种彻底的利他行为和舍我者。苯教和佛教把天葬师视为空行母的化身，肢解尸体，超度亡灵。苯教的葬礼非常复杂，但是不论哪一种葬俗，都可简单地归纳为临终、举哀、出殡三部分。

1. 临终

当病人就要走完最后的日子时，在家或在寺院举办诵经仪式。在家就要请僧人（一般请三至五人）来家中诵经，迁识亡灵。不论是在寺院或在家中所诵经文都一样，都要诵祈祷之大乐经、菩萨除障和强玛大慈大悲佛母千供经等。诵经结束时喇嘛向病人及家人发放依所具触解脱丸，举行灌顶。还要以焦烟和回向仪轨等做加持印法事等。同时家人还要请祭师占卜，并根据占卜的结果举行祭祀活动，包括煨桑、衅牲、施舍、驱鬼、抛撒鬼食子等。祭祀的规模、祭祀物品的数量是根据死者身前的造业而不同。临终时举行的法事是救治病人的最后一项，据说如果病人寿终就会安然地进入中阴，反之则会逐渐好转。

2. 举哀

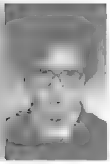
病人死后，在死者的房内设灵堂，供神像及各类供品，请一位上师主持，为亡者实施颇瓦法，也被译成“迁识法”。念诵诺垛陀卓，即中阴度亡经。这是引导亡者在中阴如何辨识静息和愤怒之神，如何顺利走出中阴而进入往生。这是在整个死亡仪式过程中非常重要的一项，关系到亡者的灵魂能否离开尸体往生善趣，而不进入恶魔道。诵词中这样念道：

“唵！愿仙宫（般的）色界里的一切有情借助众多善逝的加持力及我自己禅定（ཏིང་འཛིན།）、猛咒（སྔགས་）及手印（ཕྱག་རྒྱ་）之威力，能有幸遂其所欲，享尽一切所有想象到的受用。

为净除沉缅于痴迷的有情的罪孽污浊，愿所有设置魔障、使人迷途的鬼怪领受此等赎品供物，这便是他们所要的酬报。愿每一个鬼怪满意地回到各自的住处！

上师把赎品拿到屋外扔掉，赎品是用糌粑捏成的，藏语叫“多玛”，又继续念诵：

“索！（བསྭ་）所有设置魔障使人迷途的鬼怪听着！为了净除一切有情之杂



染并引其走上解脱之路，你们这些夺寿、断命的大红鬼，不要滞留于此，快各自回到你们自己的住处去！如果你们不离开去，而是滞留于此，那么从绝对界的永恒虚空（བོན་སྐུ།（本身——译者））（将涌现出）众善逝之主，（那些善逝都是）受用身，（而善逝主具）幻化身，为诸忿怒明王（ཁྲོ་རྒྱལ།）之首，有令人恐惧之外相：面目青黑，九头，十八手臂像雨一般地投来各种武器。——他会将鬼怪碾成齑粉。”

这一段保留了早期苯教驱鬼仪式的内容，对一些不能通过“赎品”离去的鬼怪，将有勇猛无比的明王予以惩治。

“不论它（指色蕴）在哪里滞留，从其自身被想象成敦巴·辛饶的光明心中，一个白色的‘啊’字放射光芒，并变作深红色的‘尼日’（从梵文nr字即人家变化而来）字往下降。那个白色‘啊’字，白得像晨星（རྒྱ་སྐར།），络缨的扎字（DZA）。借助于对其自身的悲悯，带着它应融进身体灵牌（གཟུགས་ཀྱི་བྱང་བུ།）的意念，它就像鸟羽一样在关隘上滞住，无力去那里（即去中阴）。”[1]

灵牌，藏语称“降布”。即画着死者像的灵牌，认为此时死者的识蕴已迁移到“降布”上。关于“降布”（བྱང་བུ།）相甫）华达尔博士作有如下的笔述：“本质上，这是苯教的一种仪式，莲花生大师的史话中亦有如此的指陈，认为原是苯教（佛教尚未入藏以前即在当时流传的一种宗教，它的超越论颇似中国的道教）所行的一种仪轨曾使喇嘛教主莲花生大师感到不悦”。

谈到“相甫”的本身，华达尔博士表示：它的下面所附的文字（见下图）通常是：

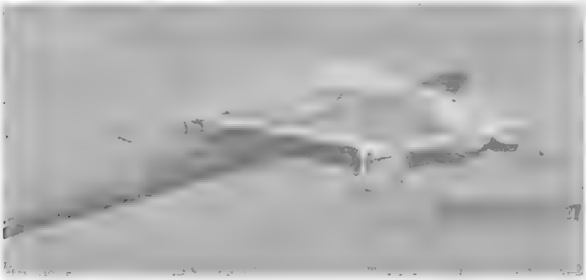


图 1-35 “降布”（嘉雍群培摄）

（挪威）帕·克瓦尔耐著，褚俊杰译“西藏苯教徒的丧葬仪式”，《国外藏学研究译文集》第五集，西藏人民出版社，1989年12月，第141页。

我口口口（此处插入死者的姓名），即将离开人间，而今顶礼我的喇嘛忏悔师父暨所有一切安乐部与忿怒部诸尊之前，请求慈悯加被，唯愿大慈悲者赦我前生前世所积罪恶不净之业，为我指示前往善道之途！[1]

亡者的灵前挂着类似唐卡的画像，这种画像并不是专为死者画的，而是木刻印刷可通用的。上师对“相布”上的各组成部分作解释：

“啊！哦，你现在已经死去，高贵家族的吉祥之子！先前受情欲的迷惑，你现在正在中阴界游荡，而且受尽无数苦难。现在听我说，心思不要散佚！现在由于佛陀慈悲，我成了你的导师，所以要听我，也就是你的师长，所要说的一切！死去的你连同你的不洁都已被从中阴界中召唤出来了，你将和不洁‘名牌’融为一体。没有融入不洁的‘名牌’的（即肉眼所见的组成它的）是：

黄金‘金面’，身之所依，

灰白色的‘名牌’，语之所依；

‘不洁’的衣服，体之所依，

‘有三道刻痕的竹杆’，命之所依，

明镜，心之所依。

接着使用净水给‘相布’沐浴，即给死者的身体沐浴。”（又继续念诵）

“敬礼！正像通过沐洗佛陀之身、语、意而使身、语、意净洁，并已获得九种幻化而成的水和馥郁芬芳的香草、熏烟，愿众生情欲杂染（也同样）得到净洁！

通过用五智之河水沐浴已经死去并已摈弃其（作为）恶浊之（载体）的肉体，不洁五毒，情欲杂染都被净除——如此愿他亲见五大智明光和五神之五体面目！”

——

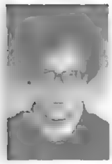
“啊！哦，良家吉祥之子！写在你躯体上的六个种字是轮回六道（众生）的种子，所以你受六道轮回之苦。

（但是）在你头上、手上和脚上都有五勇字。作为五智的五勇字调伏敌人，即不洁五毒。五勇字已披戴盔甲。五勇字会翦灭罪孽，而五毒随着五智增广而消其毒性。”[2]

---

[1] 莲花生著，徐进夫译，《西藏度亡经》，宗教文化出版社，1995年8月，第198页。

[2] （挪威）帕·克瓦尔耐著，褚俊杰译“西藏苯教徒的丧葬仪式”，《国外藏学研究译文集》第五集，西藏人民出版社，1989年12月，第143页。



这里所说的“六道”与佛教的“六道”完全相同，“五勇”的五个字为：“央”（YANG）、“让”、（RAM）“康”（KHANG）、“孙木”（SRUM）、“唵”OM。它生自五大界，表示五智(ཤེས་པ་ལྔ།)[1]。是脱离六道轮回之苦的主要法门。苯教师还要通过在 “扎果”上画上灵帐、象征“五欲”（འདོད་ཡོན་ལྔ།）的声、香、味、触和饰，以及六种动物（牦牛、马、羊、大鹏、龙、狮）进行供献，供词是这样：

“献上了明智（རིག་པ།）之王神圣牦牛，
在阿赖耶（ཀུན་གཞི།）（意识）广阔地界
自证（རང་རིག།）之王神圣牦牛在游荡。
它身上现出各种装饰、（而且）负载食物。
由于它已经踏上最后解脱之路，
它很快达到极乐世界，
而且已证得“本”身（བོན་），
原初佛果（也已证得）。
献上自生心性（རང་བྱུང་སེམས་ཉིད།）之公马，
在极乐世界阿赖耶果，
——为了心性要逐渐
循着“地”和“道”前进，
“心所生行”（སེམས་འབྱུང་སྤྱོད་པ།）的公马
（带着）光音天的鞍座、后鞦、马镫；
它套着谨慎的龙头和警觉的缰绳。
已被明智之王驯服，刹那间已达到天界（མཐོ་རིས།）
无上之果（即佛果）已经证得。
献上神圣、奇幻的智慧（ཡེ་ཤེས།）之羊。
在“阿赖耶”之绿色草场上
明智之神羊在徜徉。
它的羊毛便是明光；（用它做成）
（用以捆紧）负荷的绳索，和忍耐的衣服。
由于穿上了（这些衣服），所有痴迷、

[1] 佛教用语，五种智慧为：1）生得智慧之智；2）经义得业生之智；3）界智，“界”即昼夜之界限，四段修行之智，有人认为死界，亦说为时解脱智；4）遍寻智，即以意分别遍寻知识，依此而分别义；5）母智。

生死轮回之举止，以及障蔽都被克服，

并且在“本”界（བོན་དབྱིངས།）中，

三身之果已经获得。

献上（正）见之王大鹏。

明智大鹏在天空翱翔。

以其宽阔的翅膀斩断所有过失。

障蔽也自动消除

而原出佛果（也已征得）。

献上修炼（སྒོམ་པ།）之王青龙。

意趣（དགོངས་པ།）大龙在中空翱翔。

它将生死轮回之深渊、三世间化作乌有。

生死轮回自动消失，

而且现在佛果（已经证得）。

献上所行（སྤྱོད་པ།）之王大狮。

所行大狮高傲地站立在雪山上，

所有五毒黑暗消失后，

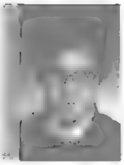
所有痛苦也消失，圆觉佛果（也证得）。[1]

这种仪式要进行三天，这个仪式是帕·克瓦尔耐（挪威）1981年10月13日，在印度Himachal Pradesh的藏人苯教社区里举行的丧葬仪式。佛僧认为，苯教颇瓦法是公元11世纪以后模仿佛教的丧葬仪轨而形成，诺缐陀卓也是仿照了莲花生的《中阴得度》。后雍仲苯教度亡仪式中依然保留了不少早期苯教的仪轨，同时也有与佛教相似的地方。敦煌古藏文P·T·1042写卷记载了苯教的丧葬仪轨，写卷是吐蕃时期的，死者是位有权势的贵族或王臣一类的人物，丧葬仪式进行了三天，冯智先生在《雪域丧葬面面观》中简要论述了写卷内容：

葬仪的第一天：

上午：坟场上哭丧仪式。大王、尚论（臣）、内侍官、死者亲属、厨师、巫师等行致礼。仪式由多个苯教祭司主持。向（灵台）献上盔甲，由大王分定权势。将魂像、宝马、宝牛等一一剥皮。母舅行供神仪式，各类人献供品、

[1] （挪威）帕·克瓦尔耐著，褚俊杰译“西藏苯教徒的丧葬仪式”，《国外藏学研究译文集》第五集，西藏人民出版社，1989年12月，第147页。



供酒、供灯、熏烟，举行哭丧，然后回到王府内的丧宴之地。

下午：三瓢酒等多种仪式。供三瓢酒时分别献上牛羊、乘骑（马）、供食、麦酒、葡萄酒，并在供第二瓢酒时行熏烟仪式，供完三瓢酒时行埋藏谷物仪式。其后是"尸魂相合"仪式：灵魂（象征物）左右置兵器，放置各种供品，灵魂（象征物）顶端（上方）站有殡葬和供献苯教祭司。祭司将尸体、尸像和供食搬到墓室门口，断火巫师和大力巫师选择魂主，将给尸体的供食和给灵魂的供食以及尸像和魂像相互碰三次（表示尸、魂结合），献上一瓢"相合酒"。仪式后，魂主向左转三圈，并致礼、供酒。备马官也如此行事，转完后，从（死者）脸部开始向（死者）折倒三次长矛并致礼。之后举行去墓室仪式：王家御用祭司（辛）和两个供献本波共三人，其后依次是持彩线结、内府乳品桶、食物、供食袋、（死者）塑像、魂像、尸像等者，在墓室大王又作分定权势，说："为分权势而来集合！"于是贤良、恶徒依次趋前倾听，喊声大作。之后由预言御用祭司（辛）辨认"福物"，从乘骑中认出"福马"，从绵羊牦牛中认出"如意牲口"，从财物中认出"将来有用的财物"，从衣物中择出"有福衣物"。此后去到晚上的丧宴地。

晚上：在天快黑时，治病的、讲故事的等各类本波去到墓地念经。

葬仪的第二天：

早晨：施行还阳术。当吹第一遍螺号时，各类苯教师、处理尸体者及两位厨师等人以蒿和艾熏香对棺材施礼，此后处理尸体者揭去魂像、尸像和"温洛"（母舅献给死者的供品）上的覆盖物，用手拍打尸体，御用和供献祭司祈请尸体立起，供灯、供食，同时将方剂、配料和主药再次献新后投入酒浆中，供上一瓢。天边灰蒙蒙时吹奏第二遍螺号，舅臣内侍官、死者亲朋们对死者施礼。当天空中晨曦依稀可见时，吹奏最后一遍螺号，高喊"扶正手中武器"！众人扶正武器。天完全亮时随从和王府内外致礼者依次致礼。供上绵羊，供上瓢酒及各类食物。

上午：扫除垃圾，铺上粗牛毛地毯，奉上午餐，侍者候于四方，看守门户，献三瓢酒，埋藏粮食，向棺材致礼。

下午：埋葬粮食，供酒浆。向棺材致礼、献供品。侍者向活人告别仪式，献交叉柱。大王又分定权势，消除魔障。将衣服、糕饼、武器、出行物品、卧具、炊具、等死者所用物品供于墓穴之中。大王分定权势，计有两册：一册交与掌大权的内侍官，另一册交与死者替身"遮庇羊"。分定权势后，众人向大王作"墓穴献新"，苯教师们对供于墓穴的物品一一作除鬼法事，御

用祭司献上剖割工具，然后去赴晚上的丧宴。

晚上：迎请苯教大经师，进行献供仪式。

葬仪第三天：

早晨：葬仪高潮——杀牲、剖刺放血：吹奏第一遍螺号，拿来遮庇物、白陶土、寒冰石，射杀乘骑，大力巫师剖刺放血。四方墓室的西方入口被打开，墓室顶上铺上花色毡，牵来赎身“遮庇羊”，又拿来供食，牵来乘骑。又辟出一条路，走在前面的是献供食的，其后依次是飞跑马、宝马、香马、贵人衣冠代用品、犏牛、母犏牛，最后是宝牦牛跟着。此后天蒙蒙亮时，将马宰杀后陈列于坟场上。太阳升起时，用早餐。

上午：举行入坟仪式。入坟场顺序依次是：四个送赙仪者、持长矛者、持战斧者、辛（祭司）、持乳品桶者、踩线结者，其后依次是食物、（死者）塑像、供食袋（放在灵魂象征物的前面和左右两边）、供食盘、魂像、尸像、“温洛”。其后是内侍、亲朋，再其后是长乐器，等等，还包括各种财物、动物等等。[1]

前雍仲苯教时期是在祭师的主持下进行超荐仪式，仪式以牺牲、佳肴、财物、音乐等进行供养。因为此时苯教尚无形成以寺院为中心的僧侣集团。实施颇瓦法和念诵诺垛陀卓可能还是在后雍仲苯教时期。这个时期的苯教在举哀丧葬过程中，已经很少有人因为失去亲人而号啕大哭，或唱哭丧歌，挽歌等，而是用宗教祭祀的方法，按照苯教经典的内容，进行一系列的宗教仪式活动，认为哭喊声只能使亡者因此而留恋亲朋好友，不能静心观想所持，顺利度过中阴，而进入往生。

3. 出殡

病人死后家人要请占卜师择一温和的日子出殡，一般正常死亡的人，死亡后的第三日凌晨出殡。苯教认为死者的灵魂已经离开尸体得到解脱，仪式与尸体已经没有多大关系，因此认为尸体不净带有晦气入葬为安，天不亮苯教师就开始诵经条祭，诵经仪式结束后由家族中的男性为尸体净身，净身后捆绑成胎儿状，在诵经、祈祷或在“嘛孜”的唱诵声中出殡。

“嘛孜”（མ་ཏྲི），是苯教徒经常念诵、唱诵的，对于“嘛孜”的解释不少，比较一致的观点有二，一说是根据《本经·七咒语源流》研究：“心思母德，无以为报，常为咒法，念么知（嘛孜）者”。“嘛孜”这是一个神祇

[1] 冯智著，《雪域丧葬面面观》，青海人民出版社，1998年9月，第47页。

的名字，意为"至尊天上五神明，愿引吾人到西方乐土帝唯浸去！"这里的五神明是指司智能及知觉之神，即谢思拉等五神明。帝唯浸即为西方乐土，也称"帝钦" 是一个充满阳光、充满爱，没有忧虑、痛苦的极乐无量世界，与佛教的"香巴拉"、西方净土、极乐世界相似。苯教徒的死亡修行仪式中高唱嘛孜的形式与佛教徒唱叭咏完全一样。在苯教的中弘期丧葬仪式中挽歌也是很丰富哀婉，在伏藏《对臣民的遗训》记录了大臣吞弥·桑布扎和噶尔·东赞宇松、纳钦布等人哀悼松赞干布的挽歌，以及为松赞干布举行葬礼的情况，他们以极其崇敬的心情，无限悲痛的真挚感情，历数松赞干布的丰功伟绩。如噶尔的挽歌中唱道：[1]

外是南瞻部州境，
内是鹘提吐蕃地，
内分"四茹"地低平，
福气降临境中央，
高高哈布山之东，
洛黑达河北岸上，
吉祥拉萨圣庙堂，
住有君主真佛陀，
大名松赞干布王
一闻英名生敬信，
一睹尊颜除蔽障，
如此君王佛化身。
美誉传到印度境，
罗萨国王具车王，
双手合十念菩提，
您的无上大功德，
汉地君王也听闻，
欲见尊容表恭敬。
西夏国王名杂米，
听说英名远顶礼，
奖赏称道英明人。

[1] 马学良主编，《藏族文学史》，四川民族出版社，1985年9月，第348页。

还有格萨军国王，
听说英名很钦羡，
祝寿来世生尊前。

颂扬了松赞干布的英明伟大，藏族人民因有这样的英主而骄傲。

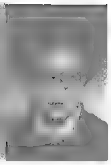
挽歌，是藏族民歌中的一种，早期在上层社会和文人中盛行，《对臣民的遗训》中记录了不少挽歌，从这首歌中，可以了解西藏早期演唱挽歌的情况。

以下是书中记录的噶尔因松赞干布的去世而唱的哭丧歌：[1]

枕头褥垫尽泪湿，
茶饭不思体力微，
衣着不思忘羞耻，
脸上珠泪无干时，
口中哭诉声嘶哑。
时运不佳多孽障，
无缘再把真颜见。
但愿今夜在梦中，
能把尊容见一面，
给我说上几句话，
众生救主发慈悲

把噶尔失去明主，痛断肝肠和思念之苦描写得情真意切，感人肺腑。哭丧歌在佛教传入西藏以前也是很流行，佛教传入以后，尤其是莲花生把印度密宗的《度亡经》传入西藏后，佛本两家就开始用《度亡经》来解脱中阴境相(解脱亡魂)，枕前喇嘛为亡者诵唱迁识法时，要求室内清静，禁止亲人哭喊，使亡者能仔细谛听诵经，忆起曾经习闻此种观想的法门，入根本明光而得解脱。唱挽歌的形式就逐渐消失，今天只在个别藏区还保留着哭丧歌和挽歌。

[1] 马学良主编，《藏族文学史》，四川民族出版社，1985 年 9 月，第 351 页。



第二章　苯教诵经音乐

第一节 诵经音乐中的“三密”修持

苯教认为人的本性纯净无埃，可与天地相融，无生无死。但由于客尘所染，不能显现本性，而受尽轮回之苦。只有按照苯教密宗法门的要求不懈的身（སྐུ）、语（གསུང）、意（ཐུགས）“三密”修持，才能涤除尘埃，恢复本性，与天地相应，达到不可思议的境界。在这一点上与佛教的“三密修持”法基本相同，都是修持过程中最高的境界。“三密修持”也称“三密加持”、“三密为用”等，是获得觉悟、摆脱我执、普济有情的重要法门。教义深奥，仪轨复杂。而念诵经文是三密修持中最基本、最简便，同时又是漫长而最艰难的法门之一。诵经及诵经音乐中的“三密”修持，具体体现在修持者为手结印契（即身密），诵念经文（即语密），观想本尊（即意密），使自己的身、语、意得到清净，让本然之性完全凸显和张扬，与佛、菩萨、本尊（ཡི་དམ།）的身（སྐུ）、语（གསུང）、意（ཐུགས）相应不二，即身成佛。

一、观想本尊（意密）

诵经，作为一项重要的法门，按照苯教的说法念诵时要入定瑜伽，观想本尊，发菩提心，用自然生发之声和本来的语调相融，轻松自然地念诵。苯教在观想中特别重视心识的清净、自在，认为心是一切的种子，万事由心而发。但由于拥有分别观念、相对观念和执著外物等原因，心容易变得躁动产生各种欲望和我执。认为观想首先要把游动心收回来，让心清静、自在，这样才能心空，达到入定，进入到天人合一的境界，就能以念止念，止念才能观空，身空心空而一切皆空，才会有大自然的灵气流入体内，这叫作“入我”。让我体融入宇宙虚实，这中心任务就是“我入”。“入我”与“我入”相融合，也就是所谓人天合一，佛我一体。这样就能产生清净和光明。心空常寂之时

就是真性光明之际。这种境界就是三密清净，也就是所谓的入定。等把心收了回来，才能进入观想。人们在佛前祈祷时常见闭目凝神双手合十，即让心清净观想，我心与佛心融为一体。

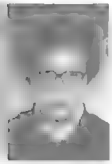
观想，是苯教观想修法（ལྟ་བསམ་སྒོམ་ཐབས།）的一种，观想本尊（ཡི་དམ། 意密）[1]，是三密中最为殊胜的环节，因为在修持密法的过程中，身密和语密凭借意密才能发挥作用，而意密是运用意念去观想、去实践，是指导行为的根本。苯教将宇宙人格化，把自然界的土、火、水、风、空称为“五大”（འབྱུང་བ་ལྔ།），用五个梵文字母或藏文字母来象征。其五字严身观就是把地、火、水、风、空分别观于自身的腰下、脐轮、心上、眉间、额顶五处，使修行者自己与宇宙，以及佛、菩萨产生一种通体感，就如打开门窗，室内室外的空气合而为一，没有分别。观想成就的方法，分为两个部分，初由观想成就开始，作为密宗修法的“生起次第”（བསྐྱེད་རིམ།），再由观想成就返还于“性空自”（དེ་ཁོ་ན་ཉིད།），达到修持的“圆满次第”（རྫོགས་རིམ།），最终进入生死涅槃。不论是出世或入世，观想中首先要产生身（སྐུ）、语（གསུང）、意（ཐུགས）的皈依之心。皈依（Sarana），亦作“归依”。指归投依伏于佛、法、僧。归，有脱离外道、无信仰而归正之义；依，无悔永恒的依从、信仰。苯教与藏传佛教相同，在佛、法、僧三皈依前加入皈依喇嘛，变为四归依。原因是辛绕弥沃说：“没有上师，如何得近佛法。”因为佛虽然发现了有情众生在生死轮回中的痛苦和痛苦的原因，也发现了脱离痛苦的方法，而把这些方法传授给我们，并引导我们走出痛苦的是上师。按照密宗仪轨，修习者要选择一位佛或者菩萨作为自己的本尊，请一位合格的上师（喇嘛 བླ་མ།）为自己传授灌顶和本尊的咒语、修行仪轨等，然后供奉本尊神像，观想本尊的形象，念诵本尊的明咒，以发菩提心迎请本尊显观，自己与本尊合一，祈愿自己成为佛或菩萨，由此达到成佛的目的。接着念诵皈依词：[2]

བླ་མ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིས།
སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིས།
བོན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིས།
སེམས་དཔའ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིས།

---

[1] 密乘四部的每一部都有各自的精神宇宙模式，即坛场系统，这个系统由“密乘主神”，一些从属神灵组成，主神就是本尊，或称本尊神，或称根本尊神，他象征佛和佛的一切根本教义，是修持者的护佑神和引导神。

[2] 苯教与佛教的四皈依、四无量、百字明进行对照，可发现形势相同，四无量的解释基本一致。在相邻的佛本寺院里，或同村、同寨的佛本寺院，诵经音乐旋律、诵经形式、诵经方法也几乎一致。



皈依喇嘛，

皈依佛，

皈依本，

皈依僧。

藏传佛教四皈依是这样：

བླ་མ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིས།

སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིས།

ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིས།

དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིས།

皈依喇嘛，

皈依佛，

皈依法，

皈依僧。

通过入定、观想激发你的菩提心，产生四无量心，即：

无量慈（བྱམས་པ་ཚད་མེད）：希望众生在善业的道路上身心得到自在，过上无病无难，无忧无虑，幸福美满的生活。

无量悲（སྙིང་རྗེ་ཚད་མེད།）：希望有情众生都能够获得觉悟，积累善业，信奉教义，脱离轮回之苦，进入无生无死的极乐世界。

无量喜（དགའ་བ་ཚད་མེད།）：为别人的幸福而幸福，为别人的快乐而快乐。

无量舍（བཏང་སྙོམས་ཚད་མེད།）：这里讲无分别心、无分别舍。对众生无论远近高低，持同一种博爱，当你产生了四无量之后才能产生你心中真正的菩提心，这时你所念诵的经文也才会有真正的意义，也才会具有佛法的功力。

入定瑜伽，观想本尊，发菩提心是修行的过程，这个过程可长可短，对一个密宗师或一个严格的修持者，是一件长时间的修行，甚至要用毕生的精力，每次发愿后就要习惯地要念诵百字真言（ཡིག་བརྒྱ།）：

索穆耶卓丘耶赤赤塔达哇哦啪让[1]

---

[1] 百字真言：亦称百字明，另有两种译法：1.嗡，穆热达汗，唯尼仲顺，穆者穆者，穆热穆者，牟耶牟耶哈热牟耶，牟追牟追，唯若牟追，牟呢解哆，耶恰卡若；追达拾殊；唯呢唯若，许拉唯若，纳片达嘎；许哆许哆，渡许哆呀；萨勒萨勒，智萨勒呀；桑爱桑爱，苏松爱呀，穆热达汁，赤字仲木，哈哈仲仲；火火兰兰；吽吽，呸呸。2.索，么日阿打亨恰卡罗，诸打射说，诶讷真深，么者么者日阿么者，么叶么叶哈日阿么叶，么竹么竹诶罗么竹，么讷杰多叶恰卡罗，诸打射说，诶讷诶罗写拉诶，那喝打噶，写多写多得写多亚，萨雷萨雷者萨雷亚，桑唉桑唉色桑唉亚，么日阿打字载仲么，哈哈，真M真M，火火，兰M兰M，吽吽呸呸。引自拉驰著，杰当・西饶江措译，《苯教秘法》，云南民族出版社，2010年，第82页。

索哈！

穆罗达汉玩妮仲申，

穆这穆这穆罗穆这。

穆耶穆耶哈罗木耶，

木追木追玩绕木追。

木妮结度耶恰卡绕，

追多市硕，玩妮玩绕，

叙啦玩若那喝达尕，

叙朵叙朵得朵牙。

萨徕萨徕制萨徕牙，

桑爱桑爱苏桑爱牙，

穆罗达汉赤孜仲木。

哈哈仲仲，呼呼兰兰，

哄哄帕帕。

ཡིག་བརྒྱ།

༄༅ ། བསྭཾ་དམུ་ར་ཏ་ཧན། ། ཕྱེར་ནི་ཧྲཱུྃ་ཧུན། །

མུ་ཏྲི་མུ་ཏཐཱ་རི་དམུ་ར་མུམཏྲི། །མུ་ཡེ་མུ་ཡེ་ཧ་རམུ་ཡེ། །

མུ་སྲོས་མུ་སྲིས་ཕྱེར་ར་མུ་སྲིས། །མུ་ནི་གྱེར་ཧོ་ཡེ་ཁྲབ་ཀར་རོ། །

སྲོས་བདལ་ཏྲི་ཏྲོ། །ཕྱེར་ནི་ཏེར་ལོ་ཤུ་ལ་ཕྱེར་རོ། །

ན་ཧུ་ཏ་ཀ། །ཤུནྟོ་ཤུནྟོ་ཏུ་ཤུནྟོ་ཡ། །

སེལ་སལེ་ཏྲི་སལེ་ཡ། །སང་རེ་སང་རེ་སུ་སང་རེ་ཡ། །

དམུ་ར་ཏ་ཧན། །ཀནྲི་ཙེ་དྲུང་མུ། །

ཧ་ཧ་ཐཾལཐཾ་ཧོ་ཧོ་ལཾ་ལཾ། ། །

ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་ ཕཊ་ ཕཊ༔ །

佛教百字明：

༄༅ ། ཨོཾ་བཛྲ་ས་ཏྭ་ས་མ་ཡ། མ་ནུ་པཱ་ལ་ཡ། བཛྲ་ས་ཏྭ་ཏེ་ནོ་པ་ཏི་ཥྛ། དྲི་ཌྷོ་མེ་བྷ་ཝ།
སུ་ཏོ་ཥྱོ་མེ་བྷ་ཝ། སུ་པོ་ཥྱོ་མེ་བྷ་ཝ། ཨ་ནུ་རཀྟོ་མེ་བྷ་ཝ། སརྦ་སི་དྡྷི་མྨེ་པྲ་ཡ་ཙྪ །
སརྦ་ཀརྨ་སུ་ཙེ་ཧཱུྃ། ཤྲི་ཡཾ་ཀུ་རུ་ཧཱུྃ། ཧ་ཧ་ཧ་ཧ་ཧོཿ བྷ་ག་ཝ་ན། སརྦ་ཏ་ཐཱ་ག་ཏ། བཛྲ་
བྷ་ཝ མ་ཧཱ་ས་མ་ཡ་ས་ཏྭ་ཨཱཿཧཱུྃ་ཕཊ ॥

佛本皈依词、百字明、四无量从形式上看基本相同，四无量的解释都是相同的，在佛本相邻的寺院，或一村一庄的佛本寺院诵经音乐也基本相同。

而对一般的信徒来说这种修持也是漫长的、终身的，修持的方法可简可繁，我们常看到信徒开始诵经时把念珠举到额头闭目凝神，虔诚地默祷几句就开始诵经。

二、诵念经文（语密）

苯教在宗教仪式上念唱经文已有悠久的历史，在古藏文中苯教的“本”，与象雄文中的“给尔”同义，就有“诵”、“唱”的含义。早在原始苯教时期的祭祀、占卜仪式上就开始念诵咒语，前雍仲苯教时期由于宗教祭祀活动的需要，开始出现固定的宗教场所“杜耐”（འདུ་གནས། 似内地的庙宇、祠堂等），而且在吐蕃王朝第二代王木赤赞普时“杜耐”已很普及，根据《嘉言库》等记载，木赤赞普从象雄邀请了一百零八位苯教大学问家，并在卫藏地区创建了三十七座苯教杜耐，还详细地罗列了这些杜耐的具体地点及名称。[1]“杜耐”是宗教祭祀场地，每逢祭日苯教徒围绕杜耐高诵“嘛孜”（མ་ཏྲི།）、《百字明》（ཡིག་བརྒྱ།）、《忏悔文》、（ལྷུང་བཤགས།）《皈依文》（སྐྱབས་འགྲོ།）等。公元8世纪桑耶寺建成后，苯教大师们在桑耶寺把象雄文译成藏文，开始出现了集体念诵经文。到了后雍仲苯教时期，随着苯教寺院的大量出现、僧侣集团的扩大和教义、教规的完善及传承仪轨的健全，诵经已经成为苯教修行中最基本的宗教行为。在诵经及明文咒语的演唱上，苯教不仅延续和发展了吐蕃时期宗教仪式中的各类曲种、曲调，而且念诵的经文、念诵的形式、念诵仪式的规模也更加丰富多样。

2-1 雕刻佛像（嘉雍群培摄）

念诵（唱）经文是苯教宗教行为中很重要的法门和最基本的修持行为，具有不可思议的愿力，能产生神秘的感应效验。不论是出世或入世，入寺或在家，都要参加各种不同类型、不同规模的诵经仪式活动，所念经文也有所不同，有鸿篇大著，也有简短的百子经和只言片语的心经。而诵经过程中的每一种经文都有各自不同的韵腔、韵调，寺院与寺院，寺院与民间，集体与个

[1] 才让太.《苯教历史三段论之由来及剖析》,《中国藏学》2001年第3期，第72页。

人的诵经音韵也都有所区别。早期民间有一些苯教法师，以祭祀、占卜、超度亡灵为业，他们多有灵魂迁移、死尸起身、击鼓飞跃、以歌布道的特异功能，民间流传着丰富的道歌，现在这些道歌已经很难听到，或已经没有人再唱。能以道歌布道传法的，或有特异功能的法师也很少见。历史沧桑，社会变迁，苯教在传承和发展过程中留下了太多的断层和遗憾。这一点可从阿坝绰斯甲昌都寺三大印经院可见一斑：

三大印经房。雍仲苯教大藏经所存之印经房位于中部，内存有丰富的显宗部，十万颂。密宗部，无上心识部，“胡戈”八万四千颂，九次第乘，四门五库，内、外、密等经板。其右为各种佛像印刷房，存有辛饶祖师十二本生纪、十二仪轨、各种本尊、各神上师、各种空行、各种持明、各种护法、内外密坛城，乃至各神护法奴仆等佛画印板。左面是持明菩萨和高僧大德论著即大藏经《丹珠尔》（བསྟན་འགྱུར།།）部等印经房，存有十明学、雍仲苯教各界论著等整套铜质印板。除此之外，还存有其他教派的十万颂以及十二般若经函。每个印经房都装饰有金顶和宝幢，显得十分美观。

藏经殿，其内存放有佛说经教、经藏和耳传经典等许多鸿篇经书巨著，尤其是尊胜圆觉辛饶弥俄亲口讲授的整套经教、加持法、后补经教、神鸟书写的八万四千法门等，这一整套经典有金汁和银汁书写而成的，也有用螺粉汁书写而成的，是具有上千年历史的重要文物及象雄和藏地文化之见证。且是有上部六大上师、中部十三族、下部四贤等八十余位持明高僧耳传及请藏而得的，无数著作和耳传经教为绝世佳作与日月同辉，是展示在人们面前的鲜为人知的重要文献资料。同时，不仅有象雄和藏地贤能们撰写的大五明（རིག་གནས་ལྔ།）即：内明学（ནང་རིག་པ།）、声明学（སྒྲ་རིག་པ། ）、工巧明学（བཟོ་རིག་པ། ）、因明学（ཚད་མ་རིག་པ།）、医明学（གསོ་བ་རིག་པ། ）。小五明（རིག་གནས་ཆུང་བ་ལྔ།）即：诗学（སྙན་ངག་རིཔ།）、辞藻学（མངོན་བརྗོད།）、韵律学（སྡེབ་སྦྱོར་རྟོག་པ།）、戏剧学（ཟློས་གར།）和星相学（སྐར་རྩིས།）。还有历史、历代国王传、志书、地图、占卜法等各种资料，它们均成为象雄和藏地原始文化的精髓，犹如如意之宝。[1]

藏书如此丰富的印经房毁于几次动乱，现在只能从杂草丛里看到些残垣断壁，苯教诵经音乐主要包括经文和经韵两个部分。

[1] 李西·新嘉旦真著，《本波教简史》，四川省佛教协会印，第71页。

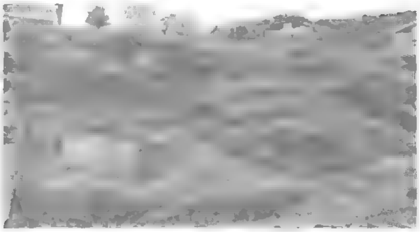


图 2-2 印经院的残垣断壁（嘉雍群培摄）

图 2-3 雍仲林大藏经（嘉雍群培摄）

（一）经文

1. 经文的基本格律

苯教经典汗牛充栋、浩如烟海，经常念诵的经典也有百余种，根据经文的语言结构、形式及语韵、语节特点，可简单地分为韵律体（ཚིགས་བཅད།）、散文体（ཚིག་ལྷུགས།）和散韵合体（བཅད་ལྷུགས།）三种。不同的语韵、语节就形成不同风格的韵调，而不同风格的语言韵调也影响和形成不同的经韵。

1）韵律体（ཚིགས་བཅད།），类似诗歌体“年阿”（སྙན་ངག།），但也不像诗歌那样刻意，不追求韵脚，却注重节奏的统一，每句的字数、音节都基本相同。如七字句，每句都是七字；九字句，每句都是九字。如供养词（མཆོད་པ།）、祈祷文（སྨོན་ལམ།）、赞偈（བསྟོད་པ།）、行愿（བཟང་སྤྱོད།）及发心（སེམས་བསྐྱེད།）、发愿类文多为韵律体。韵律体常见的字数为六、七、八、九字句，其中奇数居多，每句字词的节奏停顿，具有很强的律动性和音乐感，易于诵唱。十句、十一句的也有，相对要少一些。韵律体经文形成，与藏族诗歌的形成与发展有着一定的关系，藏传佛教按照印度佛教文化把所学知识分为：因明（ཚད་མ་རིག་པ། ）、内明（ནང་རིག་པ། ）、工巧（བཟོ་རིག་པ། ）、声明（སྒྲ་རིག་པ། ）、医明（གསོ་བ་རིག་པ། ），被称为“大五明”（རིག་གནས་ཆེ་བ་ལྔ།）佛教和苯教又在学习、实践过程中把工巧明分为小五明（རིག་གནས་ཆུང་བ་ལྔ།）：诗学（སྙན་ངག་རིག་པ།།）、辞藻学（མངོན་བརྗོད།）、韵律学（སྡེབ་སྦྱོར་རིག་པ།）、戏剧学（ཟློས་གར།）和星相学（སྐར་རྩིས།）。其中的诗学（སྙན་ངག་རིག་པ།）、辞藻学（མངོན་བརྗོད།）和韵律学（སྡེབ་སྦྱོར་རིག་པ།）就属语言学，是围绕着语调、语音进行阐述的。今天我们不论是在佛教或苯教的经典，有很大一部分是以韵律体写成，即使是用散文体写成的，也非常讲究语节、语句、段落间的结构美和形式美，这种风格由来已久，影响深远。从敦煌发现的古藏文文献中看，吐蕃时期

的诗歌不论是格律诗、韵律诗都是内容丰富，形式多样，有六音节、八音节、九音节和自由式等，当时六音节的格律诗是最为流行的一种，每首句数不等，最少为四句一首，每句的第三个字是衬音“呢”，仿佛中原地区战国时期楚辞中的“兮”字。如下例民歌是敦煌石窟所发现的《藏史残卷》里的一首，是按原文格律将藏文译为汉文。

དགུང་སྔོ་ནི་མཐོན་གོང་ན།
ཉི་བཙུན་ནི་འོད་རྩེ་མ།
ཉིན་ཞིང་ནི་ཀུན་ལ་དྲོ།
མཚན་ཞིང་ནི་དགོངས་མལ་གཤེགས།

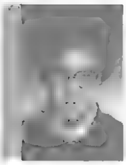
ཟླ་བཙན་ནི་དང་མདོག་ལ།
ཤེལ་གྱི་ནི་ཁ་བབ་པ།
དེང་གསལ་ནི་ལགས་པ།
གནའ་གསལ་ནི་ཡོངས་ཀྱིས་གསལ།

རྒྱུ་སྐར་ནི་འོད་པ་ཆེ།
ཐོ་རངས་ནི་ཤར་ཙམ་ན།
འོད་ཟེར་ནི་ཀུན་ལ་གསལ།
དེང་སང་ནི་དམུས་ལོང་འཁྲམ།

དགུ་ཚོགས་ནི་གཞུང་རྟན་བས།
སྐར་གྱི་ནི་ལྷུང་མི་སྲིད།
གསེར་གི་ནི་ཕུར་བཏབ་པས།
ཟངས་ཀྱི་ནི་རྒྱན་བྲིས་པས།
དོག་མཐའ་ནི་ལྡིང་མི་སྲིད།

蔚蓝（呢）高空中，
太阳（呢）发光热，
白天（呢）普送暖，
晚间（呢）回住处。

月亮（呢）海螺白，
洒下（呢）水晶雪，
明亮（呢）非当今，



自古（呢）就明洁。

星星（呢）明闪闪，
黎明（呢）升天上，
光芒（呢）照大地，
如今（呢）似牲畜。

银河（呢）中心固，
星星（呢）岂会落，
钉着（呢）金橛子，
紫铜（呢）作美饰，
大地（呢）腾不起。[1]

公元7、8世纪大唐文成公主、金城公主相继远嫁吐蕃，两位公主进藏时带去不少中原的汉文诗书及文献，在西藏曾组织文人翻译。敦煌发现的藏文译本中即有《礼记》、《战国策》、《尚书》、《春秋后语·魏语》等，西藏诗歌中“呢”的运用，就很有可能是受汉族早期诗歌中“兮”字的影响。

13世纪藏传佛教高僧萨班·贡噶坚赞（ས་པན་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན།）著作的《学者入门》一书中，对古印度《诗镜》（སྙན་ངག་མེ་ལོང་།）作了介绍和解释，并在他所写的《萨迦格言》（ས་སྐྱ་ལེགས་བཤད།）中加以运用。其后的学者又作了补充。《诗镜》共分三章，包括定义、对定义的解释和其它，全文都是以诗的形式写成。第一章主要叙述了诗歌。第二章是修辞方面的“意义修饰”，是以意义变化为主的修辞方法。第三章说明修辞方面的“义词修饰”、“隐语修饰”和写作中的缺点。《诗镜》和《萨迦格言》是藏族学者必修的功课，它对西藏民歌体诗文的发展和文人的民歌创作都产生了极大的影响。如米拉日巴的《道歌》、宗喀巴大师的诗歌、五世达赖阿旺·罗桑嘉措的《诗镜妙音乐歌》、第悉·桑结嘉措的《诗镜妙音观歌的注释》等都受到影响，都注重音调、音律及节奏的优美。《诗镜妙音观歌》在归纳《诗镜》的纲要时写道：

具有韵文、散文、混合体的青春风姿，
有四大事言论为生命的名门之女，
饰以意义、字音、隐语等贵重的红装，

[1] 王沂暖、唐景福著，《藏族文学史略》，青海民族出版社，1988年，第27页。

引颈高歌唱出了委婉动听的歌曲。

按照《诗镜》，文词修饰法有 35 种。如：

（1）自性修饰；（2）比喻修饰；（3）形象修饰；（4）能明修饰；（5）重叠修饰；（6）否定修饰；（7）舒固修饰；（8）翻案修饰；（9）存 修饰；（10）影射修饰；（11）夸张修饰；（12）虚拟修饰；（13）原因修饰；（14）隐微修饰；（15）遮掩修饰；（16）次第修饰；（17）喜悦修饰；（18）姿态修饰；（19）威武修饰；（20）委婉修饰；（21）良缘修饰；（22）米广修饰；（23）歪曲修饰；（24）双关修饰；（25）特写修饰；（26）摄同修饰；（27）相违修饰；（28）非时赞扬修饰；（29）隐赞修饰；（30）确定修饰；（31）并论修饰；（32）交换修饰；（33）间杂修饰；（34）具义修饰；（35）祝愿修饰。

2）散文体，藏语称为“次劳“（ཚིག་ལྷུག།），此种格律不太讲究字数、节奏的统一或对应关系，较为随意，接近生活语言的节奏，但是，如果仔细分析在较为随意中，且有一定规律，散中有韵，韵散相融，平稳中富于变化，变化中又注重平稳。经、论、律等文类中散文体具多。

3）散韵合体（བཅད་ལྷུགས།），也是常见的一种文体，合体的形式是叙述背景或文引时多用散体，讲述主体时用韵体，仿佛“仲”（སྒྲུ）唱中的散体和韵体的结合。如“皈依发心仪”（སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད།）、“忏悔文”（ལྷུང་བཤགས།）等，开头的引子是散体，后用韵体，两种形式交替进行。

2. 语韵、语调

由于藏语特有的韵律，经文的念诵具有很强的韵律感，藏文是拼音文字，是由 30 个字母和 4 个元音字母组成，另外还有用来拼写外来语的 5 个反写字母，5 个送气字母和一个垫后字母。30 个辅音字母每四个为一组，排成七组半。

字母

ཀ	gaf	ཁ	kaf	ག	kav	ང	ngav
ཅ	jaf	ཆ	qaf	ཇ	qav	ཉ	nyav
ཏ	daf	ཐ	taf	ད	tav	ན	nav
པ	baf	ཕ	paf	བ	pav	མ	mav
ཙ	zaf	ཚ	caf	ཛ	cav	ཝ	wav
ཞ	xav	ཟ	sav	འ	av	ཡ	yav
ར	rav	ལ	lav	ཤ	xaf	ས	saf
ཧ	haf	ཨ	af				

元音：

ི i　　ུ u　　ེ e　　ོ o

字母中除了最后两个字母外，其余的都是四字为一组，语法中把四个字的力度变化，分为雄性、中性、雌性和特雌性。

ཅ	ཆ	ཇ	ཉ
雄性	中性	雌性	特雌性
强	弱	次强	弱

三十个字母中每一组的声调，都具有向下倾斜的特点，从雄性到特雌性，而整个三十个字母的声调，也是从开始的强逐渐转弱，最后在弱中结束。如苯教经文《རྟེན་འབྲེལ་བསྟོད་པ་》：

ཁྱོད་ཀྱི་བསྟན་པའི་གནད་ཉིད་དུ།
ཇི་ལྟར་ཁོང་དུ་ཆུད་མི་འགྱུར།
དེ་ལྟ་ལགས་ན་མགོན་ཁྱོད་ལ།
བསྟོད་པའི་སྐར་ནི་སུ་ཞིག་གིས།

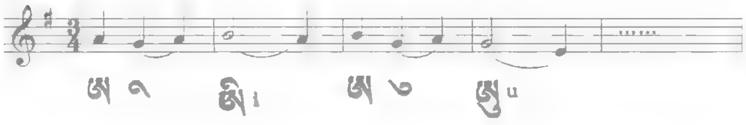
从这段经文中可以感觉到，每一句的声调是从强到弱，具有从重到轻，高到低的向下性。整句文又是从第一句到结束，也是从强到弱的进行，最后在弱中结束。每句由七个音节组成，可分为四个“顿”，每一个“顿”两个音节：

	0 0	0 0	0 0	0
力度：	重　轻	重　轻	重　轻	轻
声调：	高	中	中	低

从强拍到弱，从重到轻，旋律的进行或是大二度下行，或是小二度下行，这种进行是根据具体字词的声调变化而自然形成的。即使是诵读单一的字母，也是这样，发音强而收音弱，有明显的往下坠的感觉。

ག ga*f* ↘　ཁ ka*f* ↘　ཀ ka*v* ↘　ང nga*v* ↘

这种音尾的下坠，一般都约是小三度或大二度音程。藏族人初学藏文拼读时，要用带腔的声音念诵：



第一、三句的结束音从 mi 到 ruai，第二、四句是从 dao 到低音 la，之间正好是大二度和小三度，因而音调具有小调色彩。阿旺·贡嘎索南扎巴坚赞在其《五明处之一工巧明之分支乐论注疏·文殊上师喜悦之雅音明慧意乐功业遍布》文中，称其为“有韵调的歌词”。

诵经中词曲的搭配是很有讲究的，藏传佛教萨迦派高僧萨迦班智达·贡嘎坚赞（ས་པཎ་ཀུན་དགའ་རྒྱལ་མཚན།）著的《乐论》（རོལ་མོའི་བསྟན་བཅོས།）中专门论述了词曲结合的关系，书中说：在扬升音上结合转折歌词，在变化音上结合低旋歌词，在扬升音上结合扬升歌词，在转折音上结合转折歌词，在变音上结合变音歌词，在低旋音上结合低旋歌词，反之歌词上结合各类音亦可。它们用音去结合，或用歌词去结合，在没有结合时，自己唱起来即可。

（二）经韵

苯教经韵很丰富，形式也是多样，从收集到的音响资料和田野考察实况，以及苯教传统的分类方法，可以把苯教经韵分为诵唱形式和诵唱方法两种。

1. 诵唱形式

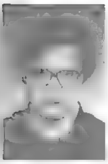
藏语中不论什么形体的经文念诵、念唱都简称为“叠班咚”（འདོན་པ་འདོན།）。“叠班”（འདོན་པ）动词，即念诵，在这里用作形容词指经文、经函。“咚”（འདོན），即念、诵等。“咚”（འདོན）在这里有两种含义，即指念诵的所有经文，包括念、吟、唱等；又仅指念、诵。诵经的形式中又因为有诵念与诵唱的区别，为了区分把“念诵”称为“咚”，在康区“唱”称为“告”（ཀུག）。“告”，是形容词，即弯曲、弯钩、不直的，在这里用作动词。以此来区分相对直铺诵念的“咚”（འདོན）。在诵经谱“央依”（དབྱངས་ཡིག）中的有些谱子也是采用“告”的曲线来标注旋律的起伏。

那么把所不同的诵唱形式归纳为念诵性、讽诵性、吟诵性、唱诵性四种：

1）念诵性

念诵性，即语言化的诵经。语言化的诵经，藏语称“咚“（འདོན），是最常见的和最普遍的诵经方法，一般信徒在家中诵经或个人修持时轻声诵经或默声诵念，尤其闭观修行者主要以此方法念诵修持。

寺院在举行诵经法会时，仪式正式开始前众僧轻声地也以此方法诵经，到乐队奏起礼佛曲，大家静下来，等乐曲结束后，领经师“嗡最”（དབུ་མཛད། 领经喇嘛）拖着长腔开始诵经，大家跟起。虽然是语言化的诵经，由于藏语特殊的声区、语音、语调、语节，以及在念诵中词组句形及节奏的变化形成一定的韵腔。



平时念诵的经文大多为"嘛孜"（མ་ཏྲི།）、皈依发心（སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད།）、祈祷（སྨོན་ལམ།）、忏悔文（ལྟུང་བཤགས།）、发愿（བཟང་སྤྱོད།）、回响（སྨོན་ལམ།）及大量的咒语（མཁའ་སྤྱོད།）等经文，这些经文相对都比较短，一般念诵时都要反复数次，如《忏悔文》、《般若波罗蜜多心经》、《祖师辛饶弥沃且的七字明文咒语"嘛孜嘛涅萨喃哆"》等，有些信徒每天都要念百千次，念诵要求起止段落清楚、流利。

在法会的集体诵经中也常用念诵形式的诵经，这种形式的诵经因为没有规律的律动，时间长，人众，以击鼓起到统一节奏、调节呼吸、集中精力的作用，在羌姆展演中也配以念诵性诵经和击鼓伴奏。

苯教还有这样一种念诵法，是人们在举行大型的法会或祭祀仪式，如"祈愿大法会"（སྨོན་ལམ་ཆེན་མོའི།）、"辛饶殊胜千供法会"（གཤེན་རབ་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་སྟོང་མཆོད།）、"世界烟祭日"（འཛམ་གླིང་སྤྱི་བསང་།）、"大慈大悲佛母千供法会"（བྱམས་མ་སྟོང་མཆོད།）、"斋戒大法会"（དབྱར་གནས།）、"超荐法会"（དགུ་གཏོར།）等时，为积智慧福德资粮，除障行善，人们根据自身的财力举行百供（བརྒྱ་མཆོད།）、千供（སྟོང་མཆོད། 酥油灯、净水），诵经朝佛，施舍衣食不周者（藏语称"格利"、"格亚" དགེ་ལས། དགེ་ཡ།）及野狗、鸟、鱼等（藏语称"且格" ཁྱི་དགེ།、"杂格" བྱ་དགེ།、"年格" ཉ་དགེ།）。为了消除生者身、语、意的障疑，誓愿在一定时间内念诵某经文或心经十万、五十万遍。这是苯教信徒在大型法会上要进行的项目之一，如在"辛饶殊胜千供法会"上以此方法念诵五十万颂，即：皈依殊胜地之三圣喇嘛念诵皈依颂词十万遍除去心中之障；顶礼十万遍，消除身之障疑；念诵法身、报身和化身佛之法要十万遍，消除语之障疑；念诵"嘛孜"（མ་ཏྲི།）十万遍，消除身（སྐུ）、语（གསུང）、意（ཐུགས）之劫难。那么这种"誓愿"念诵的方式就是信徒平时在生活中的修持行为，是善业的积累，功德的积累。信徒手持念珠，一边默声念诵一边拨动念珠，每念一遍都记在念珠上。我们在阿坝州昌都寺采访时，看到一位老妇人坐在门前的小凳子上一边念诵一边拨动念珠，只能听清她诵咏的韵调，听不清具体的词，老人说念诵的是"唵嘛孜嘛涅萨喃哆"，即辛绕弥沃齐的八字真言。老人是刚参加了为过逝亲人举办的斋戒法会，法会中向上师"誓愿"，为在世和离世有情众生积累善业功德，在近期诵念十万遍"唵嘛孜嘛涅萨喃哆"，她每天念诵三千遍。每次重复时头一个词增加力度，手中的念珠也拨动一次，循环往复。如果是较长的文，每段的头字上增加力。

2）讽诵性

讽诵性，在藏语中没有细微的分类，也只是称为“咚“（འདོན），这种诵经方法是对藏语特有的语调进行夸张的音乐化。通过力度、节奏、强弱的变化，形成比念诵富于音乐性，比吟诵富于语言性，使念诵铿锵有力、富于变化，也便于齐诵的统一。音乐化的讽诵多在集体性的诵经仪式上诵唱，诵唱的经文也多为篇幅较大的经、论、律、散文体经文。讽诵性的诵经几乎都是慢起。在集体的诵经仪式上，首先是由领经师“嗡最”（དབུ་མཛད།）引诵，起到指定速度、音高的作用。担任“嗡最”的都是在经学上有很高造诣，声音浑厚的僧人。从西藏自治区昌都孜珠寺（རྩེ་དྲུག་དགོན། རི་མེད་ཆང་དག་སྒྲིང།）在岁末驱鬼仪式诵经时，“嗡最”（དབུ་མཛད།）的第一个字是长音，时值相当于4+4节拍的1=70速度，尾音上扬形成，词与词连接的中间用符点改编节奏，第一句的结束音拉长，在长音上其他僧人逐步加进来。速度一般为1=70。冗长的经文中间常常出现节奏的变化，调式的转化，如散韵体变为韵律体，六字句变为九字体等，诵经的节奏也随之改变。随着节奏的变化经韵也变化。这些改变往往都是很突然的，没有过度和提前准备，是僧侣经过长期的诵念，这些变化、韵调、速度已熟于心。

3）吟诵性

吟诵性是在念诵、讽诵性的基础上形成和发展起来的，是朗诵音调的一定旋律音韵化，但尚未形成完整歌腔的艺术品类。它既有语言音调性质，又具有一定的旋律特征。由诵经语言音调及诵经、咒语的节奏深化而来。吟诵性有节奏紧凑、结构规整的；有舒展轻松、节奏较为自由的；也有沉稳持重、充满力度的。对比明显、个性突出、色彩丰富。加上僧侣在诵经中的手印和乐队伴奏，形成特殊的音声效果。又由于它的音乐化使冗长的诵经富有变化和趣味。吟诵中的伴奏形式、乐器组合是根据所念诵经文的不同而有所不同。苯教师们说这种念诵中加入器乐伴奏的形式，源自原始苯教祭祀仪式。后来佛教进入西藏后这种诵经方法又传入藏传佛教，并得到发展。起初苯教师布道时是用“朵叮”，祭祀仪式上用“朵额”（陶鼓）、冈令、档（海螺）等。当时人类还处在原始时期，法器或乐器都是取自自然之物和原始的工艺，到前雍仲苯教西藏进入青铜时期，伴奏中出现了钹、铙、铃，及各类鼓。后雍仲苯教时期又有了嘉令、铜钦等。它的发展已经有几千年的历史。吟诵性诵经已形成了一定的旋律性，音乐多在三、四度间进行，级进、小跳的旋律平稳中又有起伏、又有变化，自然流畅。旋律的结构也开始出现多句式，形成一定的旋律性和较为完整的曲式结构。同时又由于伴奏乐器的增加，伴奏形

式的多样，使诵唱显得丰富多彩。

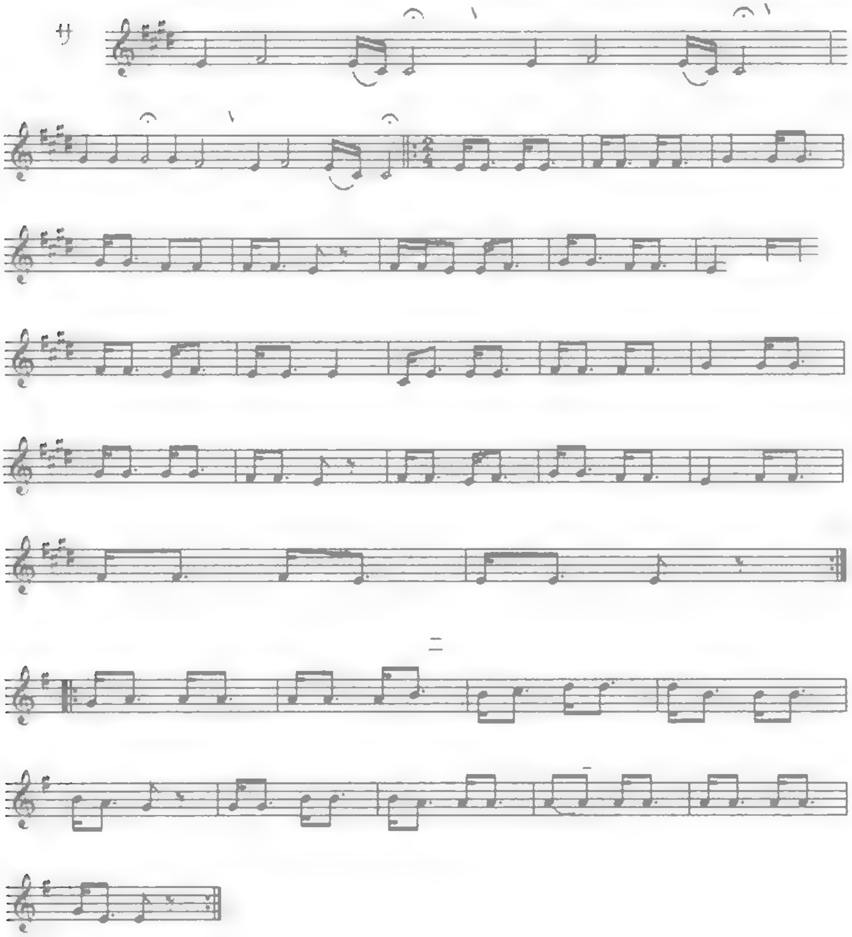
4）唱诵性

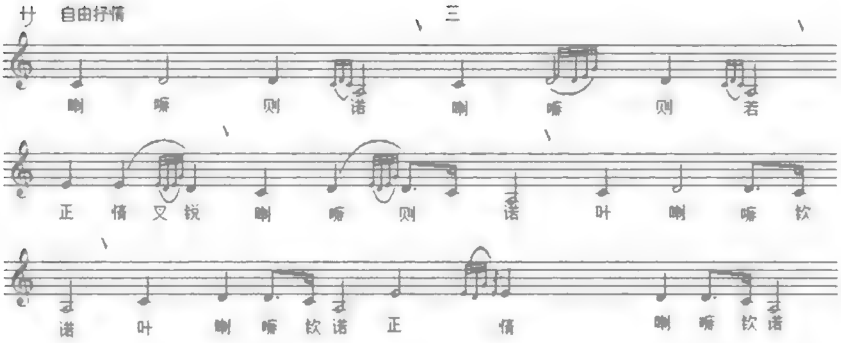
唱诵性，是诵经音乐中最富于旋律性的一种，是在以上三种音乐的基础上发展而来。又吸收了藏族说唱、民歌的音乐，同时在音乐中也明显感受到“诵”的元素之外，又有藏族和谐音乐的舒展、流畅，节奏以中速或偏慢，旋律委婉柔和，结构单纯简练，易于多次反复。

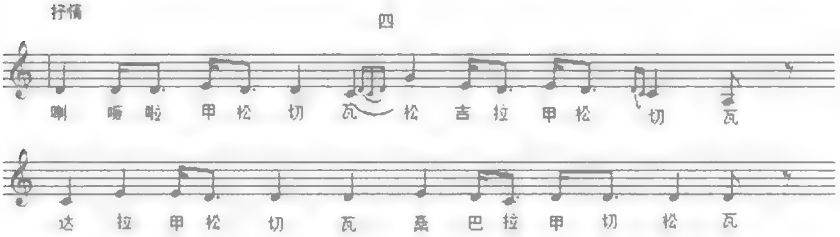
例 2-1

“古尔”（མགུར）

孜珠寺





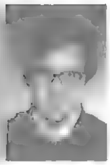


嘉雍群培记谱

诵唱冗长或大段经文时，几种不同的唱诵法交替进行，形成色彩的对比、情绪的变化，具有曲牌连缀体的艺术效果。这种经韵与藏传佛教诵经中的曲调大多相同，如果只听声音不听经文，是很难区分。这是孜珠寺[1]法会上诵的经，领诵与齐诵、散板与律动性旋律交替进行，曲一、曲三是上师领唱，曲二、曲四集体诵唱，具有鲜明的情感对比和色彩变化，把苯教慈爱、悲悯，谆谆告诫的思想表现了出来，具有很强的情感性和感染力。

唱诵性的诵经除了在集体性法会上诵唱外，也常常被高僧大德宣讲佛法时以独唱的形式唱诵，尤其以此唱诵皈依发心、祈祷、忏悔、发愿、回响、

[1] 孜珠寺，全称"孜珠智麦朗达岭寺"，位于西藏昌都地区丁青县觉恩乡孜珠山，寺院驻地海拔 4800 米，是今天西藏最大的苯教寺院。该寺具有悠久的历史，据传第二代藏王穆赤赞普从象雄请来 108 位苯教大师，在青藏高原传法，他们在青藏高原修了三十七座道场，孜珠寺是其中之一，"孜珠"藏语为六峰，该山有六座山峰，孜珠寺因此而得名，苯教认为六座山峰象征观音菩萨用慈悲和智慧度化所有六道众生，帮助他们从生死轮回中走向解脱之道。六峰又象征六度万行中的布施、持戒、忍辱、精进、禅定和般若，以及对众生的贪婪、愚痴、嗔怒、傲慢、嫉妒、邪见的对治之道。



随喜等经文时，那委婉、清净、悲悯的情怀极富感召力。这种旋律被人们称为“古尔”（མགུར），即道歌。

在一般的诵经法会中，以上的几种诵唱方法即在单一的经文中唱诵，也有用连缀的形式在一个经文中运用，是根据语言的结构、字数、内容，力度、色彩的变化而交替出现或进行变化。

2. 诵唱方法

苯教在漫长的实践中，根据所修本尊、护法的不同，场合、氛围、念诵力度的不同，逐步形成了不同要求的诵经方法，同时也形成了自己的训练方法和诵唱要求。在训练过程中除了观想本尊外，还要得到上师的摄受和灌顶，运气、发声、观想，都要符合教义要求，每一个步骤都要得到上师的加持、灌顶。同时又要经过广泛深入的实践，达到“止观双修”（ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་ཟུང་འཇུག།）的次第圆满（རྫོགས་རིམ།）。苯教大师们把诵唱的方法，或诵唱的要求简单地分为“左格”（མཛོ་སྐད། རྫོགས་སྐད།）、“让格”（རང་སྐད།）、“江格”（འཇམ་སྐད།）三种。

1）“左格”

“左格”，是诵念经文时对声音的一种特殊要求，原来人们普遍认为这种特殊的诵唱法，仅流传在藏传佛教的格鲁派、觉囊派等寺院，通过调查发现苯教寺院也有，而且得到传承、发展。“左”，有两种解释：第一种解释为“མཛོ་”，即“犏牛”。“牛”是苯教的“赞神”（བཙན་ལྷ།），走入藏区不论是山口、湖边、庙堂、嘛呢堆、天葬台及民居的屋顶，都能看到祭奉的牛头。西藏不少著名的山神都塑造成狰狞愤怒的牛形象，苯教羌姆中法王就是以一头愤怒的牛形象，出场时大号、手鼓、钹铙奏出强烈、厚重的音乐，衬托出法王的威猛和忿怒。在苯教寺院的壁画中也处处能看到“牛”的各种形象。生活中把白色的牛视为“央”（གཡང），是财神、牛神、物神，吉祥的象征。在苯教寺院的壁画中苯教世界保护之女神、吉祥女神的坐骑就是白色的牦牛。犏牛又是藏族人生活中很熟悉的一种家畜，其特点是奶多，却不及牦牛耐寒散牧，多养在市镇，早期在拉萨的街头巷尾常能看到慢悠悠犏牛不时抬头朝你“呜——”地鸣叫。“格”（སྐད），即声、声音。“左格”（མཛོ་སྐད），即犏牛的声音，犏牛的声音低沉浑厚，具有很强的厚重感和震撼力，意在诵经时模仿犏牛的声音。“左”的另一种解释为（རྫོགས་），有大、极限、圆满之意。如佛经中的“左巴日默”（རྫོགས་པ་ཆེན་པོ།），即“大圆满”。“左格”（རྫོགས་སྐད།）可理解为用极限的超低音诵唱。但是，不论是苯教或佛教，经文里很少

用“左格”一词，如《金刚曲乐谱系列明晰》（གཏེར་ཆེན་མཆོག་གྱུར་བདེ་ཆེན་གླིང་པའི་ཟབ་གཏེར་རྣམས་ཀྱི་རྡོ་རྗེའི་དབྱངས་ཀྱི་རིམ་པ་གསལ་བར་བྱེད་པའི་ཡི་གེ་ཚངས་ཆེན་རྡོ་ཆེའི་རྒྱུད་མང་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།）中这样说：ཤར་ཕྱོགས་འོད་མོ་དང་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་ལས་སོགས་ཀྱིས་འགྱུར་ལྷག་འཐོང་འདི་རིགས་སྐད་ཤུགས་མི་བཏོན་པར་གྱི་བའི་གཏིང་ནས་ཕྱུལ་ལྷ་བུར་བྱེད་དགོས་པའོ།

大意为：东方维姆和法界等中的胜观类不要大声念诵，而要从嗓音底层发音。

底层发音是指“左格”。据苯教师讲，苯教在早期诵唱经文的学习中，有整套的练唱方法，以及一些各种药物辅助或治疗方法，今天在苯教的朗依寺还能看到左格的练诵和诵唱，并且还有诵唱“左格”非常出色的僧人。

2）“让格”

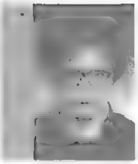
“让格”（རང་སྐད།），相对“左格”而言。“让”，即自己、自身。“让格”意不刻意去模仿，而是用自己本有的声音去诵唱。这是苯教最常见和最常用的一种诵经形式。由于苯教视声音浑厚为美，即使不要求去刻意模仿犏牛声，用自身本来的嗓音去演唱，声音依然浑厚、威严，仿佛已形成苯教诵经的一种风格。这种声音广泛运用于念诵、讽诵、吟诵、唱诵性的诵经中。如谱例《度亡经》、《平安经》。

3）“江格”

“江格”（འཇམ་སྐད།），旋律风格及演唱形式近似“古尔”，多在上师讲法、传授经验时诵唱，较少用于集体诵经。“江”（འཇམ་།），意温和、温柔等。“江格”意用委婉、柔和、情切的声音去唱诵。这些曲调大都由苯教高僧大德自己编创，自己唱诵，反映出佛、菩萨及上师的慈悲、怜悯和宽容。在苯教大师们看来他们创编的、或他们诵唱的，不是他们刻意地像世俗音乐那样去创作、演唱、去表现，那些都是“有为法”、“想之美”，“若有不自有，待缘而后有者，故知有非真有。”而是他们经过身（སྐུ）、语（གསུང）、意（ཐུགས）的修持，得到真谛感悟而自然生发之音，它是佛音、佛旨、佛意，是无为之法，无美之美的佛我的因缘聚合。如：谱例“古若”曲一、曲三。

以上三种分类方法并不是他们刻意的划分，他们也不做不同方法的细分。这种分类方法在苯教经典中也没有记载。如果有人问起某段的诵唱的风格、特点、要求时，才会做不同要求的解释。也是他们对不同演唱方法的解释而进行分类。从苯教高僧大德的诵唱中确实可以感受到，他们诵唱时自然、从容、静谧的神态，仿佛进入到了一种无佛无我的境界。

这些音乐不论是声乐或器乐，都通称为“央”（དབྱངས）、“栋”

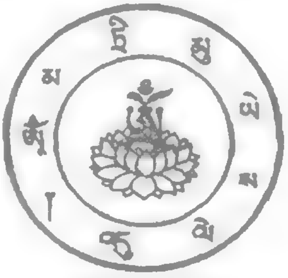


（གདངས）。“央”即韵、调子等。“栋”，即声调、声音、调子等。“央”、“栋”意同，都是名词，只是在实际运用中有些小的差异，“央”（དབྱངས）多指谱面、书面的音乐，如“央藏巴”（དབྱངས་རྩོམ་པ།），意音乐创作者；“央依”（དབྱངས་ཡིག།）即乐谱。“栋”（གདངས）可作为过去式的被动词，指唱腔、曲调等。如“那木它基栋”（རྣམ་ཐར་གྱི་གདངས）,意藏戏的曲调、唱腔。

（三）心经歌

心经，明文心经的简称。又名“咒语真言”，藏语称“གཟུངས་སྔགས།”、“མདོ”等。心经歌，即明文心经歌。在苯教信仰的地区也简称为“嘛孜”（མ་ཏྲི）。“嘛孜”，是辛饶弥沃齐的七字真言“嘛孜嘛涅萨喃哆”（也称八字真言“唵嘛孜嘛涅萨喃哆”）的前两字，它既指辛饶弥沃且的八字真言，也表示苯教佛、菩萨、本尊、护法的明文心经。关于“嘛孜嘛涅萨喃哆”（ཨཱོཾ་མ་ཏྲི་མུ་ཡེ་ས་ལེ་འདུ།）有这样的解读：

“嗡”（ཨཱོཾ）字从结构上讲完整地具备方便分觉者祖师之种子五身、五智慧，即：“阿”（ཨ）字表示本身和空性智慧；阿（ཨ）字之上的那若（ོ）表示报身和镜智；那若（ོ）之上的月牙符（ྃ）[1]表示妙观察智等；半月符之上的音点（ཾ）表示自性身和平等性智；阿字（ཨ）之下的小阿（ཱ）表示菩提身和事成智慧；“玛”（མ）依照智慧分为悲心慈母种子；“职”（ཏྲི）消除我们的怒和悲，从而净化我们的心灵；“穆”（མུ）是饿鬼处的能仁王桑哇昂计的种子；“耶”（ཡེ）是旁生处的能仁王德桑忍希之种子；“萨”（ས）是人间的能仁王扎青东棒之种子；“徕”（ལེ）是非天处的能仁王吉杰巴日的种子；“独”（འདུ）是神界的能仁王伊辛祖布之子。将“玛职”（མ་ཏྲི།）真言的“萨徕”（ས་ལེ།）一词按两字来计，“玛职”真言有八字，故称其为“八字真言”。其中开头两字，分别以表示方便分智慧分，为佛父母之种子；其次六字是调伏六道众生的伏众六辛或六类能仁王（大觉者）的种子。[2]



ཨཱོཾ་མ་ཏྲི་མུ་ཡེ་ས་ལེ་འདུ།

[1] 原图下月牙状的符号称月牙符或半月符，月牙符上的圆圈称音点或明月。

[2] 拉驰著，杰当·西饶江措译，《苯教秘法》，云南民族出版社，2010 年，第 156 页。

“嘛孜”类似藏传佛教的“叭咏”（པད་དབྱངས།）、“嘛呢”（མ་ཎི།）。“叭咏”即观世音菩萨六字真言“唵嘛呢叭咪吽”（ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།）中的第四字“叭”。“咏”即音乐、曲调。“嘛呢”，即六字真言的第二、三字，概括了所有类似的诵唱。

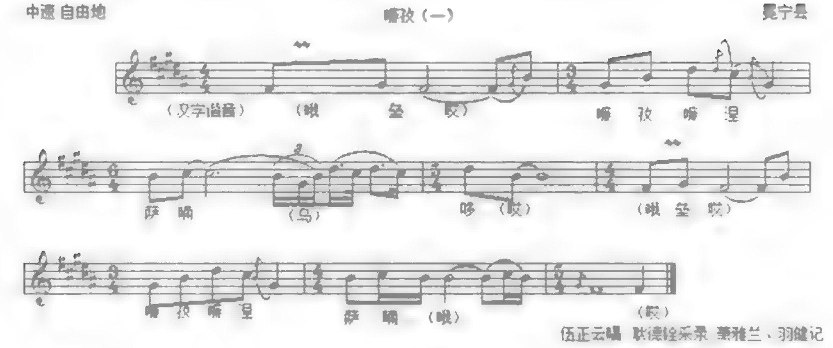
图 2-4 苯教八字真言上自生的绿茵（嘉雍群培摄）

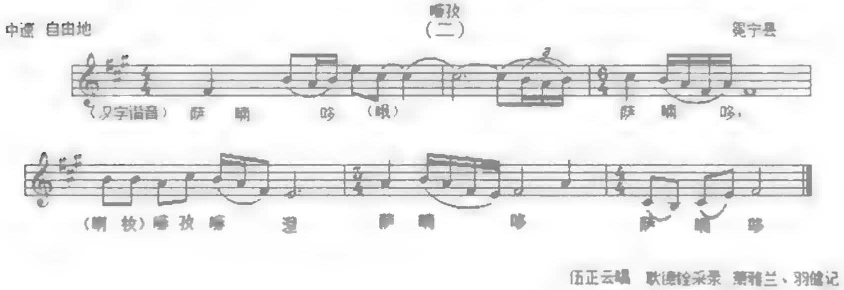
苯教认为“唵嘛孜嘛涅萨喃哆”是一切教义的根本，一切经典的概括，象征一切佛、菩萨的智慧、力量和双运。在苯教寺院的佛殿、佛塔、壁画、雕塑，藏族人家的大门、家具、服饰等上常能看到绘有新月和太阳，新月表示智慧，太阳象征力量，绘在一块表示双运。也有人解释为新月象征慈悲，太阳象征智慧，双运象征实践。它反映在密宗里，新月为本尊，太阳为明妃，相合为双运。这三种的关系为慈悲是父亲的“种子”，智慧是母亲的“胎儿”，而双运是寻求真理的方法，是苯教最高的修行理论，象征一切诸佛、菩萨的慈悲和加持。

反复地诵、高声地唱心经，诵唱者和一切听到者都将获得极大的功德。人们在献供、磕头、转经、祭祀、忏悔、扬撒风马、超度亡灵、迎送上师等一切宗教活动和宗教场所中传唱，只要步入藏区不论是信仰佛教或信仰苯教，从山中、河口、墓地、道场都能听到明文心经的传唱。如：

例 2-2

嘛孜

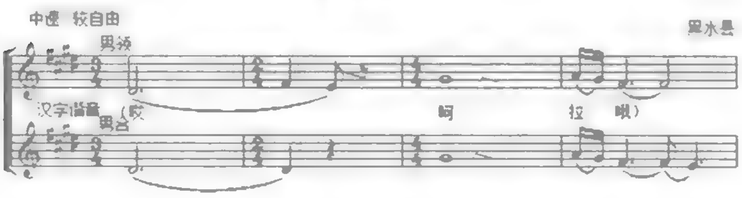


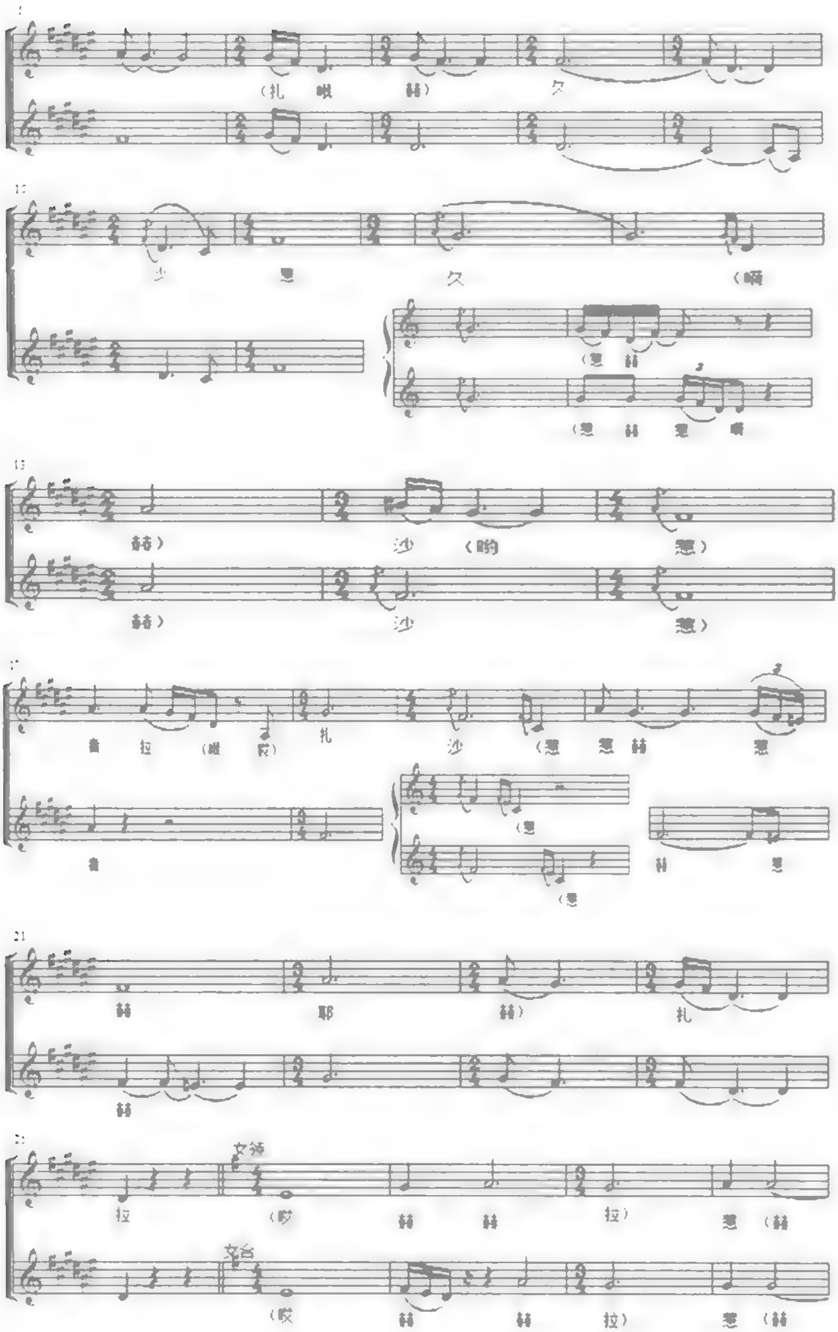


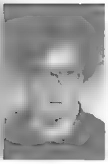
明文心经（གཟུངས་སྔགས།）歌，是诵经音乐中最成熟的艺术形式，近似小调音乐具有叙事与抒情交融的特点。音乐性格曲折、细腻、含蓄，具有很强的音乐感染力和亲和力。也有些心经歌具有山歌的艺术特点，节奏自由、随意，在飘逸、高昂中又带些忧伤、暗淡，这也是明文心经歌的音乐特点。从音乐形态来说有单音音乐和多声部音乐，在整个藏区只发现四川阿坝嘉戎藏区，苯教民间祭祀仪式歌中和苯教明文心经歌中有多声部歌。

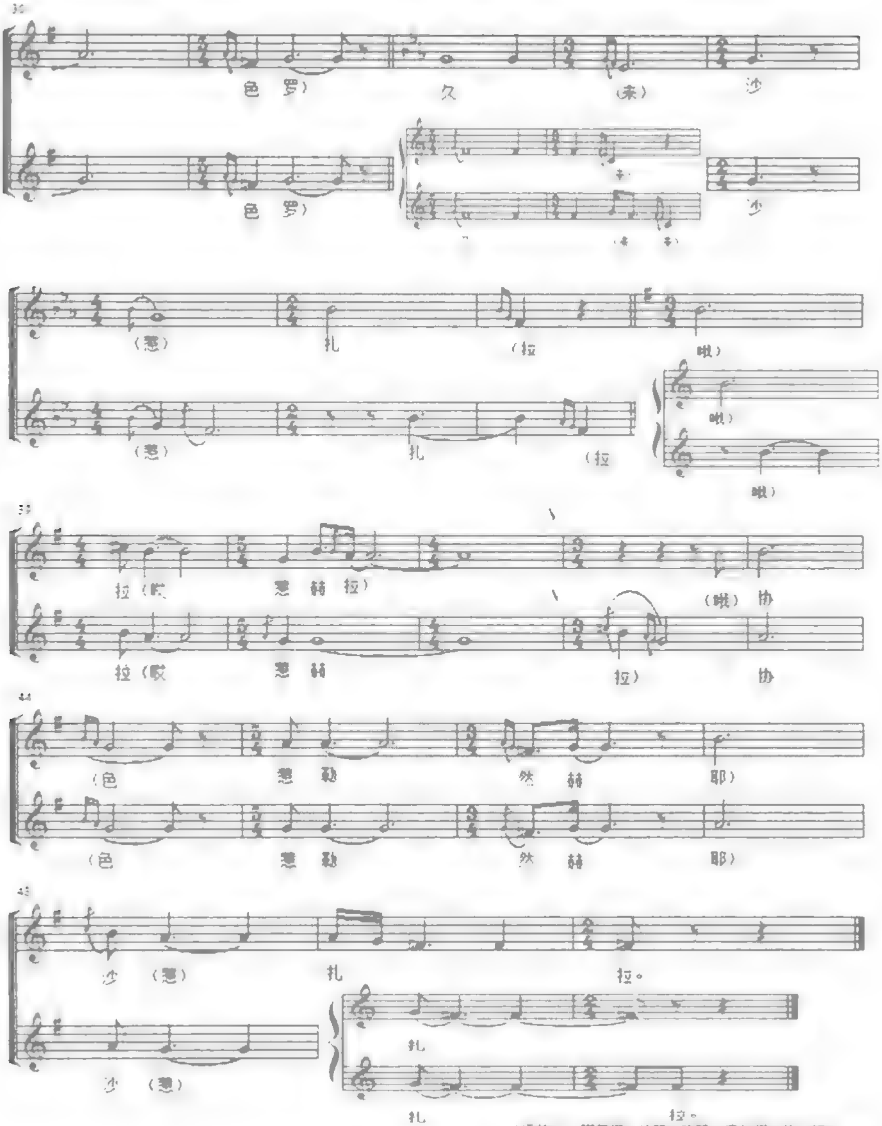
例 2-3

惹基沙




（扎 哦 赫） 久
沙 慧 久 （嘛
（慧 赫
（慧 赫 慧 嘛
赫） 沙 （哟 慧）
赫） 沙 慧）
着 拉 （嘛 咬） 扎 沙 （慧 慧 赫 慧
着
赫 慧
赫 耶 赫） 扎
赫
拉 （咬 赫 赫 拉） 慧 （赫
（咬 赫 赫 拉） 慧 （赫



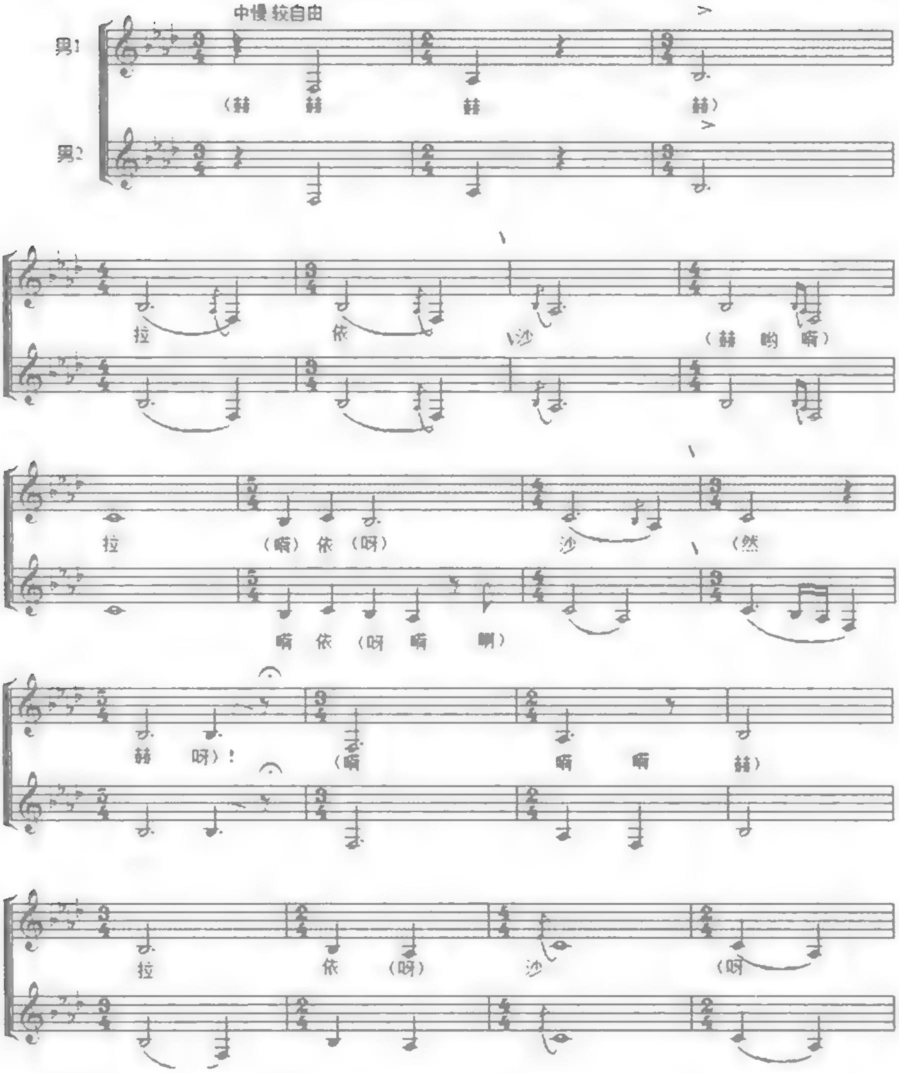


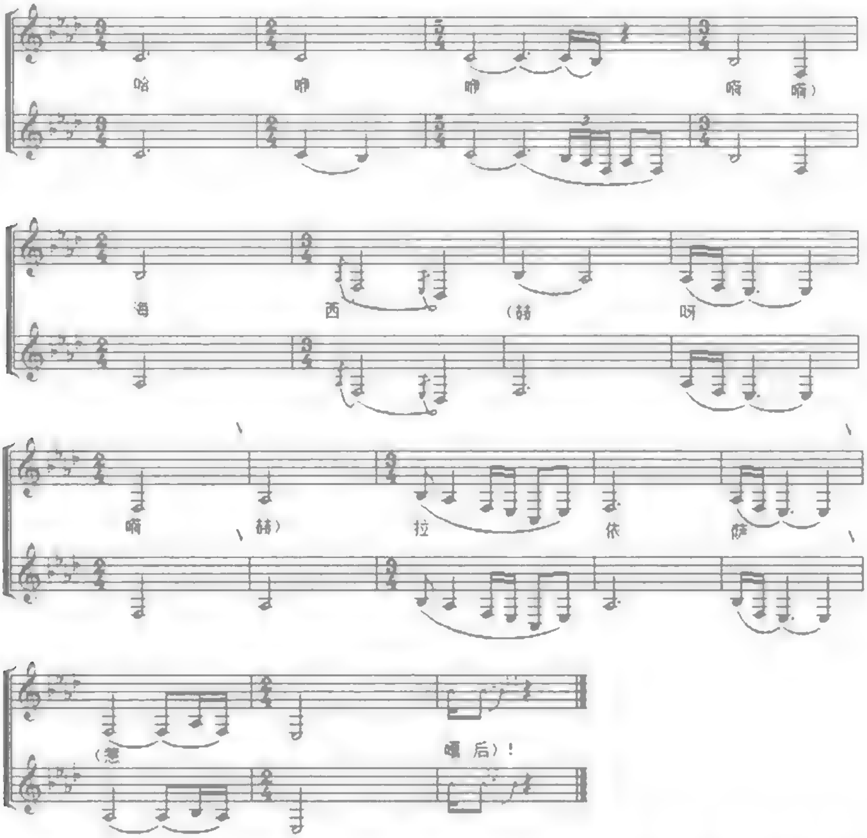
（伍仲一、邓真塔、纳基、琼基、直拉塔、扎心初、直拉梅唱。王国荣、伍甫 张大荣、周宏示录·张九荣记）

例 2-4

然玛

卦然玛　　黑水县



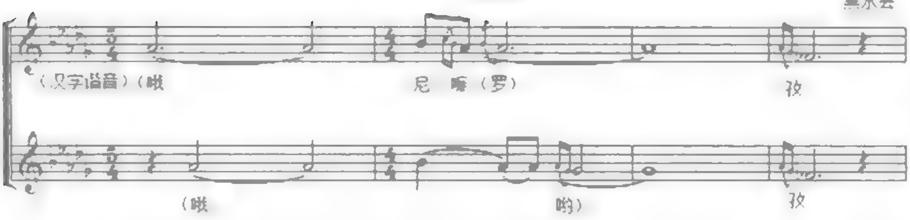


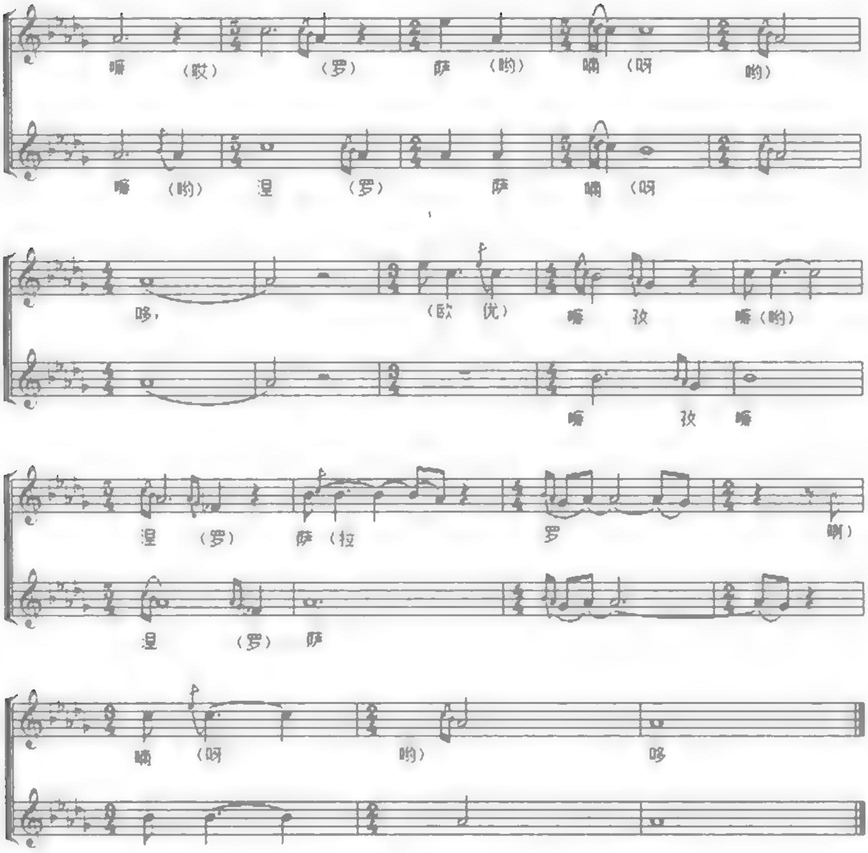
（策扎西、伙基唱 江国荣、伍渝采录
伍渝记 ）

例2 5

嘛孜

黑水县





董拉梅、扎额初 、瓦斯吉唱

江国荣、张光荣、周密、伍渝采录

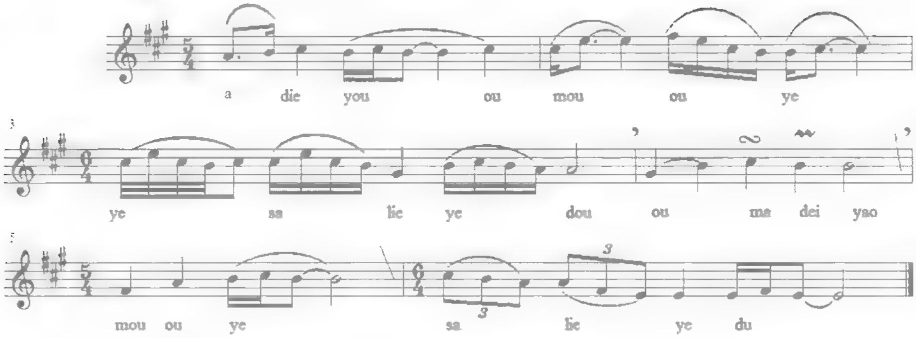
这一带的多声部心经歌古拙、苍凉、悲戚，这种音乐色彩也表现在他们的悲歌和酒歌中，还有一些谁都讲不清的祭祀歌。给人一种历史的沧桑感。

明文心经其实也属于诵唱经文的范畴，只是它比诵经音乐有更强的歌唱性和艺术性，它比经文的诵唱范围更广，形式更丰富，除了在各类宗教法会上诵唱之外，又因为它具有很强的歌唱性，像小调一样在野外传唱，甚至有的像山歌一样在高山原野放声唱。在藏区有不会念诵经文的，却没有不会念诵明文心经的，可见它的普及性和广泛的群众性。

例 2-6

报身佛（麻孜）

金川



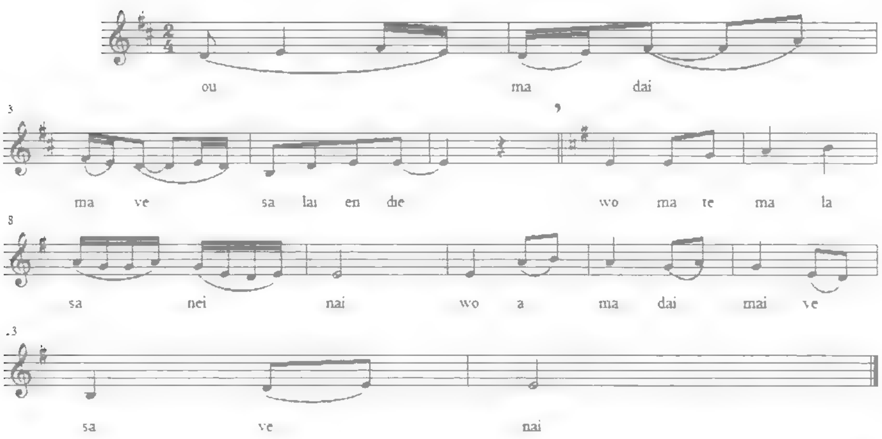
卢婷收集

董丽娜记谱

例 2-7

麻 孜

金川



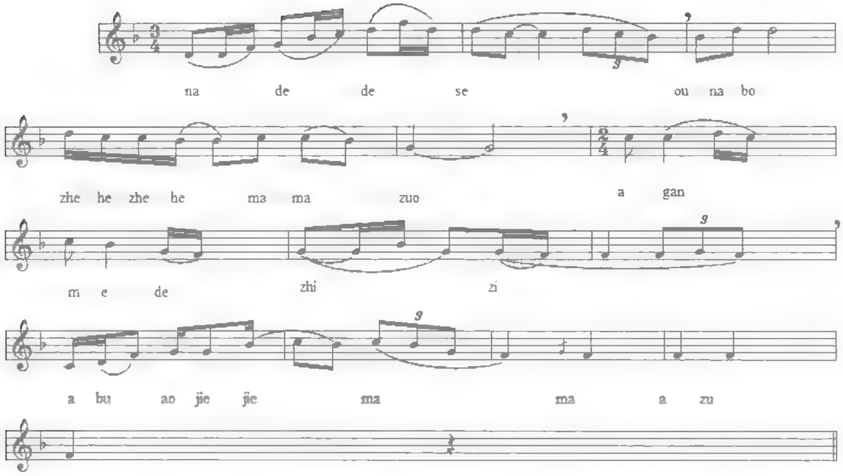
卢婷收集

董丽娜记谱

例 2-8

麻 孜

金川沃日

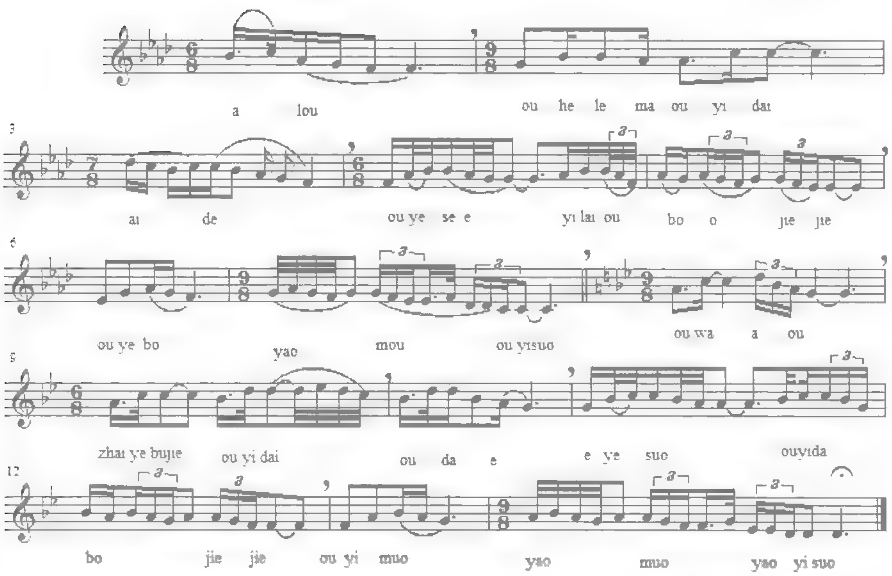


卢婷收集 董丽娜记谱

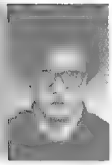
例 2-9

麻 孜

金川周山



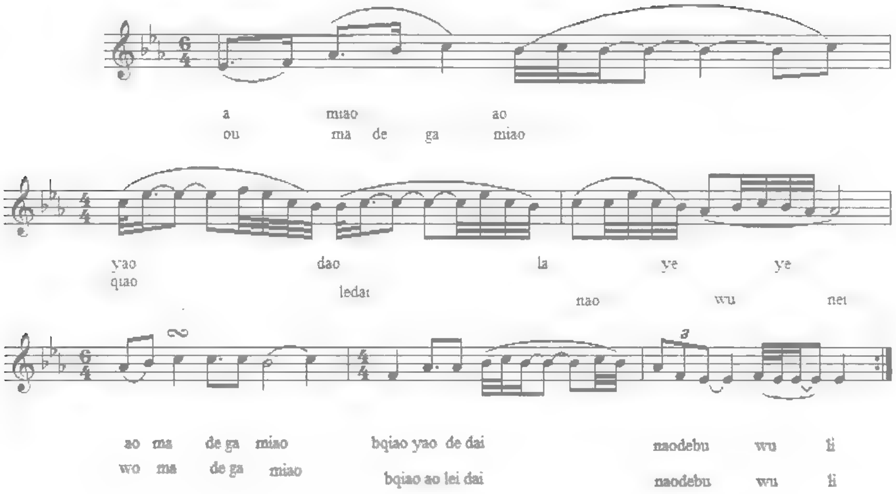
卢婷收集 董丽娜记谱



例 2-10

雍 仲

马尔康



卢婷收集

董丽娜记谱

这几首在大小金川一带很流行，每至宗教祭日，人们在转经路上、墓场坟地、祭祀扬幡的宗教场所都能听到。

苯教是多神崇拜，据说和藏传佛教一样，每一个佛、菩萨、本尊，及宇宙三界中主要的赞（བཙན།）、念（གཉན།）、鲁（ཀླུ）神，都有特定的心经咒语，也都有相应的歌，不过传唱的最多的还是“嘛孜”。

苯教寺院多在远离中心文化地和远离藏传佛教盛行的偏远地，交通不畅、信息闭塞，阻碍了苯教的发展，同时对苯教文化在某种程度上起到了一定的保护作用。苯教祭祀中唱诵的词多为土语古词，由于时间的久远很多歌词人们已不知道它的内容，不知道它在唱什么，而这些曲调又都是苯教祭祀仪式上必须要唱的，人们是从先辈那里通过口耳相传学来，据说其中有不少歌词的内容他们的父辈们也不知道是唱什么，这更增加了苯教祭祀音乐的神秘性和沧桑感。如四川白马藏族祭祀仪式上跳“朝盖”、“挫喔”时念诵的祭文，我们请主持仪式的老祭师、当地的民间学者和几位藏语言专家翻译，都没能翻译出来。

不论是苯教的僧侣或是当地的信众，大家都有一种紧迫感，希望能把这

些古旧的文化传承下去，也希望能够知道它们的内容或大意。同时我们在考察中也感到这些音乐、文化需要及时地收集、整理、研究，否则随着时间的流逝而流逝。

三、手结印契（身密）

苯教密宗诵经中的手结印契（身密），与藏传佛教诵经中的手结印契，极其相似或毫无区别，只是在理解和诠释上稍有不同。把两种不同的诠释做个对比，仿佛赋格中的倒影，同一体的变显。苯教师认为公元 8 世纪赤松德赞应请印度密宗大师莲花生进藏传播佛教，莲花生在西藏宣讲佛法时，倡导佛教西藏化，“凡与众生有益者，即多在而未毁。”宣讲密宗时采用更接近苯教的某些说法，吸收、模仿苯教密宗仪轨。又加上千余年的佛本相互影响、碰撞，才形成了今天在密宗仪轨上的佛本相似性。一些藏学家和佛教学僧却认为，后雍仲苯教时期，苯教大师们开始大量创建身语意所依的寺院，吸收佛教理论，模仿和篡改佛教经典，招收徒弟摄授教理，开始形成了苯教较为系统、全面的教义、教规，创立了苯教经典的授、辩、著三业，具有佛教文化特点的苯教密宗也逐步形成。在诵经中不仅身语意三密的修持法和诠释上两派基本相似，而且仅仅从诵经的韵腔、韵调是很难分出彼此。

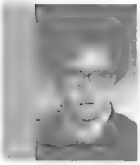
身密（སྐུ་གསང་སྔགས།），是“止观双修”（ཞི་གནས་དང་ལྷག་མཐོང་ཟུང་འཇུག།）中的殊胜法门之一。有多种解释和不同的认知，按照苯教因明理论解释复杂、深奥，简单地概括起来是指内、外、密修行过程中的行、住、坐、卧、舞等反映在形体上的一切事业。而在诵经仪式中主要特征有手印和手持物。

（一）“手印”

手印（ཕྱག་རྗེས།），又称印相、印契、密印等。一般指印记、符号或标记。是僧人在诵经的同时作各种手势，象征特殊的愿力与因缘，它能使修行者产生特殊的身、语、意功力的同时，与所念经及佛、菩萨、本尊融为一体。

在密宗中用来标示曼荼罗[1]（梵文 Mandra）海会中佛、菩萨、天部等诸尊各自内证三昧及本誓之外像，亦即指修行者为相应与诸尊之本誓，以成就

[1] 藏语称“吉阔”（དཀྱིལ་འཁོར།），汉语译为坛场、坛城、道场、轮圆具足聚集等。是入教、修禅中必供物，是将观修之诸尊安置其中进行祭奉。曼陀罗有四种：大曼陀罗、六味耶曼陀罗、法曼陀罗和摩羯曼陀罗。其筑造方式有平面的和立体的，其形状有四角的地轮坛、圆形的水论坛、六角的火论坛、半月形的风论坛等，根据教义又有金刚界与胎藏界等。



三密入之境地，所结之手印（ཕྱག་རྒྱ།）。又解释为“手”者，尊重苯教经典之义，即佛的“空乐智慧”。“空”为理论之见。“乐”为密法实践之果。因此，印的引申义为“无二分别智”。犹如印符或印契。在解释噶举派“大手印”（ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ།）时这样说：“印即印符，印契而说手印，如印章而盖之，故称如印也。如此世间国王之令，以印玺印之，臣民莫敢违越。由此来比喻法王佛陀亲许之佛法宗要，由佛祖亲手印定，周遍于生死涅槃之一切法中，故为手印。”又如：“若能通过诸生死涅槃之一切法皆不超出法性无生之范围，即是“手”，所现所有的一切法均不超出本无之义，即谓“印”，要认识到法性自然解脱，故称“大”。[1]

“手印”（ཕྱག་རྒྱ།）从形体表演学的角度说，是根据所诵经文内容及经文中所反映出的人物动态而展示出相应的动作，即手势。不论是在古希腊或古印度的舞蹈、悲喜剧、梵剧中都有着丰富的“手语”，比如在古印度民间舞蹈中双手交叉扪胸表示“爱”，从无名指与中指间窥视表示“爱恋”等等。据说古印度人能用手语对话，古印度的婆罗门教、佛教、耆那教、阿耆吠伽教都有自己的手印。从早期的雕塑中可以看出，这些“手印”成为古印度婆罗门教、耆那教祭祀仪式中的法门，它影响了后来佛教的金刚乐舞，也产生了舞王湿婆，那些神灵的动作（手印）、持物与今天佛、本寺院里壁画、雕塑的佛、菩萨及本尊动作不二。经过对比我们发现这些动作与诵经中的手印也只是静态与动态的区别。一个是用高度的凝练和创造的手法，抓住瞬间的状态；一个是在念诵经文的过程中逐步展示。反映出两者在文化上的同源，形式上的各异。这些造像及动作在佛教传入西藏以前的岩画或出土的器皿中尚未发现。因此，苯教诵经仪式中所作的“手印”，受佛教影响还是比较大。

古印度的佛教密宗在修行中注重印相，传到西藏后又受西藏本土文化的影响，尤其是吸收了苯教万神殿中的众神灵为自己的护法神，致使手印种类越发繁多，据称达数以千计，如果用舞谱把数以千计的手印以及手印的运动过程记录下来，那是一个非常庞大的工程。数以千计的“手印”中，主要的有三十六种，内有十二种单手“手印”和二十四种双手“手印”，通过静态与动态的对比，诵经中常用的手印有以下几种：[2]

1. 触地印（梵文:bhumyyakramana）

又称指地降魔印、降魔印、镇魔法等。不论是佛教或是苯教，这是佛形

[1] 班班多杰著，《拈花微笑》，青海人民出版社，1996年，第152页。

[2] 手印中的图片引自【英】罗伯特·比尔，《藏传佛教象征符号与器物图解》。

象中的主要印相，右手向下指尖触地，左手放在膝上结禅定印，象征在降伏恶魔获得觉悟的过程中，方法或方便与禅修空性的智慧（左手）得到完美的结合。

图 2-5 手 印

2. 禅定印（梵文:dhyana-mudra）

又称法界定印。两手悉展五指，叠放膝上手心向上，右手在上，左手在下，象征“智慧”（左手）与“方法”得到完美的结合。也有说双手叠放膝上表示收心入定，手心向上表示“性空”。又由于结此印时佛呈思维相，古称“法界定相”。这是修行者入定观想的结印。

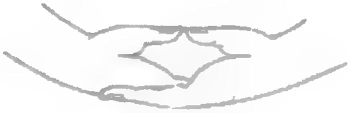


图 2-6 手 印

3. 施予印（梵文 varda-mudra）

又称施愿印、予愿印。右手掌心向外垂下，象征普度众生，也解释为慈悲和希望，是菩萨、佛母、度母常见的印结，有的掌心有一“慧眼”，表示手的方法和眼的智慧相结合。五指又象征“六度”中的布施、持戒、忍辱、精进、禅定，“慧眼”象征“六度”中的“智慧”，表示佛不仅要有慈悲还要有智慧，同时还要“双运”的方法。

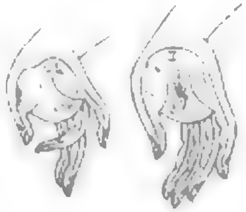


图 2-7 手 印

4.护法印（梵文:abhaya-mudra）

又称施无畏印，右手举至胸右侧，掌心向外，手指上翘。象征佛的慈悲、宽容、怜悯，也表示佛法无边，佛光普照。

图 2-8　手　印

5.施依印（梵文:sharanagamana-mudra）

诵经中左右手均可结此印，也有同时结此印。手举胸前，掌心向上朝外，拇指与无名指相触形成一个圆圈，其余的三指略曲向上。圆圈象征着方法和智慧的结合，伸直的三指表示所依佛、法、僧“三宝”。在造像中拇指和无名指轻轻捏着一白色莲花的茎，莲花在左耳侧绽放。莲花表示纯洁圆满，被视为开悟烦恼的菩萨德性的象征。

图 2-9 手 印

6.法轮印（梵文:dharmachakra-mudra）

法轮印也称施法印、说法印、转发轮等。源自佛、祖师讲述“四圣谛”，佛教与苯教稍有差异，佛教说佛陀释迦牟尼在瓦腊那西附近斯力那他鹿苑初次阐述“四圣谛”时的结印，也称作“初转法轮”结印。苯教阐释祖师辛饶征服群恶魔，创立雍仲苯教在冈仁波且神山初讲法的印结。法轮印双手放在胸前，右手外缚，左手内缚，双手拇指与食指相触或相近形成一个圆圈，表示法轮是方法与智慧的结合。“方法”右手的掌心外缚代表着将佛教教法传

授他人。“智慧”左手的掌心内缚代表自身对这些教法的内悟。“智慧”左手放在“方便”右手前面，象征着方便源自智慧，或象征着‘五度’有赖于顿悟空性的第“六度”智慧。（符号）

图 2-10 手 印

7. 合十印（梵文:anjali, kritanjali）

又称合掌印。此结印是双手相合，抬至胸前。据传释迦牟尼创立佛教时的印相，吸自古印度传统的一种习俗，表示敬意、尊重、感谢和赞赏。它有几种解释，即佛心（右手）与我心（左手）相融；或慈悲（左手）与方法（右手）的双运（合掌）。有的在掌心捧有一块如意宝，表示得到佛、法、僧三宝的依持。在叩拜时放至额前或下颚，或放在额头、喉部和胸前，表示身、语、意修持和全身心的顶礼膜拜。

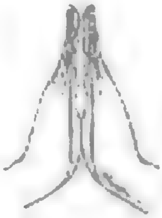
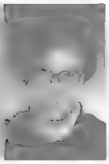


图 2-11 手印

8. 降魔印（梵文:bhutadamara-mudra）

又称镇魔印、伏魔印、四摄印等。这是密修禅印，双臂在胸前交叉，右臂在外，两手的小指勾连，掌心朝外，中指和无名指内缚，形成圈状，食指上翘，形成金翅鸟起飞。象征降伏一切恶魔鬼祟，清净法场。

图 2-12 手印



9. 坛城印（梵文:mandala-mudra）

坛城，亦称“曼荼罗”（梵文：Mandra），意为佛、菩萨、本尊及眷属聚集的道场。是密宗表现佛智与道果功德的，有用绘画、雕刻成的图案。此结印双手无名指相背，指尖向上，而食指和小拇指要交叉或在掌心平面上交叉。直立的无名指代表须弥山，交叉的中、小指代表环绕须弥山的四大部洲，拇指和弯曲的食指代表环绕须弥山的浩瀚咸海。修行者把念珠盘绕两手的中间，表示环绕在坛城的湖泊、山脉。

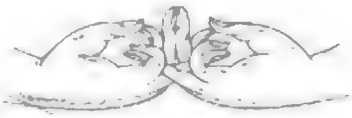


图 2-13 手 印

（二）手持物

手持物，指诵经结手印时手持法器。仿佛展示手部动作时的道具。在造像和绘画中可以通过所持物去大致地辨识佛、菩萨、本尊尊容。但是在密宗的本尊、护法、明王等造像中所持物繁多，如有：钺斧、宝杖、矛、法轮、锤、达如、钩杖、箭、钺刀、三叉杖、宝剑、金刚杵、钩铲、镜、白螺、莲花、摩尼宝、索、弓、颅器、法杖、质、金刚铃、八宝等。诵经印相所持物要少得多，每一件法器都具有象征性。如：

图 2-14 隆格易担歌护法神（嘉雍群培摄）

1. “金刚杵”

“金刚杵”（རྡོ་རྗེ），亦称金刚，是金刚乘坚不可摧之道的典型象征，譬喻佛法牢固、锐利，能摧毁一切。据传印度吠陀时期是大天神因陀罗的主要武器或“霹雳闪电”。金刚杵的形状似哑铃，两头大中间细，它的每一个部位都有极强的象征性，完全是按照宗教教义制造的。金刚杵的长度为十二指

（实际要小一些），表示十二因缘，意为脱离轮回之苦。中间似圆月，表示“空性”、“圆满”。在圆心上有“ཨོཾ”的字，是一切真言咒语的头一个字，所有经典的缩写，受到佛、菩萨、本尊的加持。“ཨོཾ”是有“ཨ”、“ོ”、“མ”三个字组成。“ཨ”是有情众生发出的第一个音，佛性本性，纯净无染，在苯教义表示上、中、下三界的冥合，意天、地、我融为一体。圆心两边为图饰都是对称的，圈两头是莲花，莲花出淤泥而不染，表示清净、智慧。杵两端各有一个中轴股，弯股相绕，中轴股象征方便，也有人解释为五方中央如来佛。也有人认为中央股是文殊智慧剑，表示智慧。环绕的弯股数量不等，多见的有三股、五股、九股等。三股的中间是中轴股，两侧各一，象征着战胜贪、瞋、痴“三毒”，掌控过去、现在、将来“三时”和上、中、下三界。五股的是中轴股外四个弯曲股，是较多见的形状。五股金刚杵表示五部佛，中轴股为蓝色不动如来佛，其余四股为白色大日如来佛；黄色宝生如来佛；红色无量光如来佛；绿色不空成就如来佛。有表示五部佛的法力使“五毒”[1]变为“五智”[2]。每根的根部雕有摩羯，股是从摩羯口中伸出，“四个摩羯象征着“四无量”、“四解脱门”，战胜“四魔”、[3]“四业”[4]、“四喜”[5]、四大基本方位和土、水、火、风四大纯净要素。五个上股叉代表五佛智，这些智慧源于已经改变的“五毒”[6]和已经净化的“五蕴”[7]。四个外股叉向内弯曲，与中心股叉连为一体，象征着色、受、想、行“四蕴”是以第五蕴“识”为依据的。

九股金刚杵上有一个中轴股叉和八个弯曲的外股叉，它们直接插在金刚杵两端的四大基本方位和四小基本方位上。八个外股叉同样从摩羯嘴伸出，

---

[1] 即贪（贪恋、贪欲、贪执）、瞋（瞋恨、瞋、嗔怒）、痴（愚痴、迷惑、嫌恶）、慢（傲慢、骄慢、我慢）、疑（怀疑、嫉妒），指人身上的五种不良行为。

[2] 即五种智慧：1）生得智慧之智；2）经义得业生之智；3）界智，“界”即昼夜之界限，四段修行之智。4）遍寻智，即以意分别遍寻知识，依此而分别义；5）毋智。

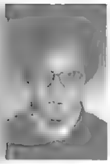
[3] 梵文：caturmara；藏文：Bdud-bzhi,，四魔，使人苦恼的四种魔，即：1）烦恼魔；2）阴魔；3）死魔；4）他化自在天魔。

[4] 梵文：caturknya；藏文：vphn-las-bzhi，四业，佛教关于人们的四种不同的因果报应；即：1）息业；2）增业；3）怀业；4）诛业或伏业。

[5] 藏文：dgav-ba-bzhi，四喜：1）喜（梵文：ananda）；2）胜喜（梵文：paramannda）；3）殊喜（梵文：vira-mananda）；4）俱生喜（sahajananda）。

[6] 梵文：panchavisha；藏文：Dug-lnga,五毒：1）痴；2）贪；3）瞋；4）妒；5）慢。

[7] 梵文：skandha；藏文：phung-po，蕴。五蕴为五种集合之意，亦可解释为物质性、感觉、表象、意念与认识作用这五者的结合，即：1）色；2）受；3）想；4）行；5）识。



象征着八识（一）和引导人们摆脱轮回之苦的佛陀的“八正道”。[1]

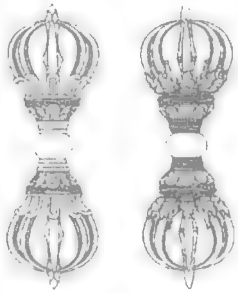


图 2-15 金刚杵

2. 金刚橛（རྡོ་རྗེ་ཕུར་པ།）：

不论是诵经中的结印或密宗金刚乐舞仪轨，金刚橛都是非常重要的法器之一，具有威力无比，摧毁一切之势。“橛”（ཕུར་པ）一词，可能来源于藏族生活中常用的拴牲畜或祭祀动物的木桩、帐篷桩子，原始苯教祭祀驱邪或为病人驱魔治病时，用“橛”锁住象征恶魔“灵嘎”施法符咒。诵经和乐舞中挥舞金刚橛，也是表示镇压一切邪恶，摧毁一切敌人，救度他们的灵魂，让他们进入善趣。在原始苯教时期就有修建庙宇、祭台、房屋、桥梁等之前，都要举行祭祀仪式，法师挥舞金刚橛镇魔洁地。“金刚橛”制造的每一个部位都与佛、本的宗教思想、宗教教义有着密切关系：

作为礼器的金刚橛通常是铁制的，但在某些仪式活动中也使用特殊的木、象牙、骨料等。铁制金刚橛的深蓝色象征着陨铁般无坚不摧的金刚特质。三棱金刚橛的橛棱上面有熊熊燃烧的烈火。因此，据说，金刚橛“在朝十大方向劈杀时橛身可以喷焰”。金刚橛较低的橛身代表着方法或方便，上把柄代表智慧，三棱棱刃象征着断灭贪[2]（འདོད་ཆགས། ）嗔[3]（ཞེ་སྡང།）痴[4]（གཏི་མུག）“三毒”。其喷焰的三角形状及金刚的特质把空性的实现比作可以烧掉或断灭仇恨的金刚怒。橛身从“凶残毁灭者”摩羯的大嘴中伸出。此时，摩羯头象征着金刚橛这个坚不可摧之武器的凶残力量和韧度。一对一对的盘龙从三

---

[1] 【英】罗伯特·比尔著，向红笳译，《藏传佛教象征符号与器物图解》，中国藏学出版社，2007年，第97页。

[2] 即色、声、香、味、触、识欲而产生的各种欲望、执著、沉迷。继而产生各种不择手段，败坏道德的行为。

[3] 即瞋恨，对别人的成绩忌恨，或对别人的过失不能原谅，缺少内心的修养。

[4] 因为贪而形成愚痴，不明事理，不分是非，没有信仰，对世界的因果道理不知不觉，不明生死轮回。

个橛身凹处的摩羯嘴中垂下，这些龙神代表“六度”（ཕར་ཕྱིན་དྲུག）[1]，金刚橛（རྡོ་རྗེ་ཕུར་པ）神的六臂也具有这个象征意义。地下龙神有时能引发各种痛苦，如：麻风病或水有关的疾病，这些疾病是金刚橛神凶残活动的主要目标，因此，在大地降服仪式中也要使用金刚橛。金刚橛上金翅鸟的羽翼和龙神饰物同样代表着金刚橛神对龙神的敌意。三个橛身也代表对“三世”和“三界”的控制。

常常可以看到金刚橛的金属柄被做成一个鳞茎状，八面橛杆的两端都有对称的纽结，但有时，杆被画成金刚杵的形状。该橛杆的结构及两端纽结有多种象征意义的解释。其形状可能源自它曾作为拴柱使用或在修金刚神[2]仪式中被使用过。在修金刚神的仪式中，要在地上钉出一个保护圈，并用彩色线圈围。“北藏”[3]的一部宁玛派经文说：“轮回和涅槃被封在手柄任何一端的大纽结[4]里。手柄的八个面因一切创生而熠熠生辉。”有一种解释把欲界[5]天神放在脚低的纽结上，将那些色界[6]天神放在撅杆的下半部，把无色界[7]天神放在橛橛杆的上半部，而把佛国放在上部纽结上，对八面橛杆的数字解释如下：1）八大方向，纽结指的是天底和天穹；2）八正道；3）八识；4）坛城的八大尸林；5）八大传承神，即：金刚橛神的八大侍从。

橛杆的两个对称的半部通常画在一个被拉长的八瓣莲花图案上，其顶尖部触到橛杆的鳞状体的中心点。从密宗意义上来说，它们代表红白菩提心露的结合，红白菩提心露将“觉识”包在心轮的“金刚滴露”里。八面橛杆及其两个封印纽结代表着发自心轮的八大脉道，两个起着压缩作用的脉轮结从将八大脉道封死。

金刚橛的顶部通常有三个怒相神头饰。这些神灵是应召住在金刚橛上的。在绘制它们的化身时，要分别画成白色、蓝色和红色，代表着嗔、痴、贪。右边的白脸通常被视为怖畏金刚[8]（或降三世明王）的脸，代表“身”和断灭

[1] 大乘佛教所说的从生死此岸到达涅槃彼岸的六种方法和途径，即布施度、持戒度、忍辱度、精金度、禅定度和智慧度。

[2] 梵文：kiana，修金刚神或金刚神修法。

[3] 藏文：Byang-gter，北藏，伏藏师仁增果登发掘的四业诸法典。

[4] 梵文：Mahakanda，大纽结。

[5] 梵文：Kamadhatu，欲界，三界之一，为欲望所支配的世界。

[6] 梵文：Rupadhatu，色界，三界之一，亦称“色界处”，由清净的物质所组成的世界。

[7] 梵文：Anpadhatu，无色界，亦称“无色处”。非物质性的世界；精神世界。

[8] 梵文：Yamantaka，怖畏金刚，亦称“焰鬘得迦”，汉译“大威德金刚”，藏传佛教密乘无上瑜伽部本尊，为文殊菩萨化现的愤怒相，表示断除诸障、降伏怨敌。

"嗔"。中央的蓝色脸是甘露王的脸，代表"意"和断灭"痴"。左面的红脸是马头金刚的脸，代表"语"和断灭"贪"。就身、语、意而言，这三个神灵也代表"三身"[1]。九只眼睛象征着宁玛派的"九乘"和五佛及四佛母的九大智慧。三个恐怖的人头连在一起构成一个骷髅冠，是一圈十二个骷髅头的冕状头饰，代表战胜十二因缘的十二节链环。花环上部中央处有一个发髻，是用三个金刚神的头发拢绾而成，既象征着把一切极端之事和争执束缚在一个简单的现实之中，也象征着对密宗的承诺或誓言的约束。顶髻上通常用半截金刚杵做饰顶，有时是无装饰的扁平头顶，象征着用金刚橛把四处游走的精灵模拟像钉住。[2]

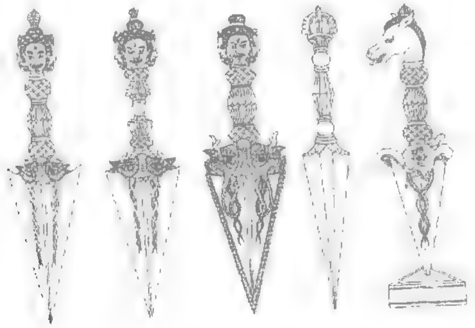


图 2-16 金刚橛

第二节　诵经中的乐器

法会中的诵经几乎没有不带乐器伴奏的，只是乐器组合形式、伴奏规模的大小不同。关于诵经中的乐器组合形式、伴奏规模苯教学僧们说有严格的规定和要求，每一部经的伴奏都有所不同。苯教的经文中尚未发现有关这方面的要求和记载，它是通过口耳相传和践行的方法传承。尽管在演奏中他们很重视音乐色彩的变化、力度的对比，具有一定的欣赏性。但他们对音乐的认知和解读，仅限于其教义和思想上。对音色、音响的要求，也只是为了准确地表现所诵经文的内容。我们对多所苯教寺院不同规模的诵经仪式进行了

[1] 梵文：Kayas，三身，指佛的三身：1）化身（Nirmanakaya）；2）应身（Sambhogakaya）；3）法身（Dhar-makaya）。

[2] 【英】罗伯特·比尔著，向红笳译，《藏传佛教象征符号与器物图解》，中国藏学出版社，2007年，第108页。

考察，他们的乐器组合、乐器的数量是根据诵经仪式规模的大小而变化。苯教诵经一般分为寺院宗教仪式性诵经和民俗宗教仪式性诵经。

一、寺院宗教仪式诵经

寺院宗教仪式性诵经，是苯教诵经仪式中的主要宗教行为和经常举行的宗教活动，根据诵经的地点可分为寺院室内诵经仪式和寺院室外诵经仪式。不论是寺内或寺外，仪式中所需的一切都是由寺院准备和组织，包括各类供品的准备、制作，时间、程序上的安排等。寺院诵经活动根据它的规模也可简单地分为大、中、小三种。

（一）大型诵经仪式中的乐队编制

大型的诵经法会是在苯教传统的法会，如“默朗目莫（སྨོན་ལམ་ཆེན་མོའི།）、萨噶达（ས་ག་ཟླ་བ།）、戈多（དགུ་གཏོར།）、“世界烟祭日”（འཛམ་གླིང་སྤྱི་བསང་།）、喇嘛坐床、寺院佛殿开光等隆重的佛事仪式，乐队编制也是最大的，常见的编制是：

嘉令：2—4

法螺：2—4

法铃：2—4

冈令：2—4

铜钦：2—10

铙：2—10

钹:2—10

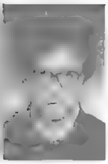
大柄鼓：2—10

巨鼓：1

与佛教大型法会中的乐队编制相同，钹和大柄鼓的数量似乎没有固定的要求，可以成倍地增加，据说西藏昌都苯教孜珠寺在室外的诵经仪式上最多时有钹、鼓 15 对，大柄鼓 50 面，大号 8 支。这样庞大的乐队多用在室外的巡游中，如果是诵经多用在开始、中间和结束，在诵经的过程中较少使用，尤其嘉令一般不在诵经中吹奏，或作为间奏段单独出现在乐曲中间。

（二）中型诵经仪式中的乐队编制

中型的诵经法会乐队编制基本与大型诵经法会相似，它是在寺院大型的集体诵经仪式上演奏，如寺院举行的众生祈福法会、超度有情法会、千供法会等，在有些苯教寺院中铙和钹的使用有所区别，铙使用于静相佛的诵经中，



如显宗各神灵的诵词、祷文类。而钹多用于愤怒相神的诵经中，主要指密宗的各类金刚、护法等神类。常见的中型乐队编制为：

嘉令：2

法螺：2

法铃：2

冈令：2

铜钦：2—4

铙：2—8

钹:2—8

大柄鼓：2—8

(三)小型诵经仪式中的乐队编制

平时苯教寺院为信众举行的一般性法事活动、寺院日常举行的诵经活动，可能只有几位到十几位僧人诵经，我们在西藏、青海、四川等苯教寺院看到，夏季“坐夏”(加注)期间寺院实行“断分”，僧侣断去相互往来，居室长净，也有的在夏季时入山闭观，或外出云游，寺中只有几位留守僧人，他们维持寺院正常的法事活动，每天举行供养、诵经、煨桑等宗教仪式活动，诵经上所用的乐器只有：

法螺：1

法铃：1

冈令：1—2

大柄鼓：1

钹：1

这是苯教很原始的乐队组合形式，也是诵经仪式中常用的乐队组合，一般用于十几人以下的诵经中。只有3、4名僧人诵经也是常事。

这时鼓和钹由1人演奏，鼓和钹的另一面固定起来，一手击鼓，一手击钹。冈令和法螺一人吹奏，两件乐器不同时吹奏。铃一人演奏。

鼓、钹：1

冈令、法螺：1

二、民间宗教仪式诵经

民间宗教仪式性诵经包括有寺院僧人参与的和纯民俗性诵经仪式。

(一)僧人参与的诵经仪式

僧人参与的民俗宗教仪式诵经是信仰苯教地区的宗教活动之一。这种活动有乡里集体或个人主办，请僧人诵经或主持。进入冬季集体性的诵经仪式较为频繁，它是由乡里组织，僧人主司，如汶川一带的藏族、羌族多信奉苯教，发生大地震后各村、寨每年进行各种形式的法会，超度在地震中遇难的亲人，法会由民间组织，寺院派几名僧人主持和诵经。又如在震后几年的冬季，地震中有亲人遇难的亲属举办“斋戒法会”，“斋戒法会”短则一天一夜，长则几日，法会的组织、供养、祭品及参加法会的僧俗者的食品等一切由亲属准备，寺院派几名僧人领诵经文，念诵的经文由《平安经》、《百字明》、《吉祥遍生》、《菩萨除障》、《忏悔文》、《缘起赞》、《嘛孜》等。诵经中的乐队有：

法螺：1

法铃：1

冈令：1—2

达如：2

钹：1

大柄鼓：1

不论是信仰佛教的地区，或信仰苯教地区，为超度逝者、周年祭日、驱晦洁室、祝祥祈福等诵经仪式时，把僧人请到家中诵经。念诵的经文也是根据所举行的供养仪式有关，如超度逝者和周年祭日，念诵《度亡经》、《中有险道救度祈祷·解畏勇士》、《普贤经》、《嘛孜》、《忏悔文》等；驱晦洁室、祝祥祈福等念诵《平安经》、《吉祥遍生》、《菩萨除障》、《忏悔文》、《皈依发心仪》、《辛饶赞》、《上师供养法》及各神心咒。这种去信徒家中诵经，僧人一般在3、4人，所用乐器有：

大柄鼓：1

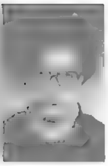
钹：1

法令：1

冈令：1

有些经文的念诵中只有鼓和钹，也有的只用铃和达日（䥥鼓）。我们采录了四川省阿坝州马尔康苯教查北拉康寺，在为村民举行的超度亡灵时念诵的《度亡经》和《平安经》诵经音乐，通过它可以感受到苯教诵经音乐基本特点。

1.《度亡经》诵经音乐



有一些特殊的祭祀活动寺院和民间都要举行，如超度亡灵仪式，僧人要到亡者家里进行超迁仪式，具有民间和寺院双重性，这也是最神圣的宗教仪式。

藏族人不重视生而重视死，在丰富多彩的藏族民歌中，没有一首生日歌，而有关死亡的歌却很多。甚至在浩如烟海的藏族典籍中，没有详细记录出生，或为出生举行隆重仪式的，而描述死亡，或为死亡举行各类仪式活动的比比皆是。早期藏族人很少知道自己的生日，而对父辈的祭日记得却很清楚。因此，早期在西藏没有人过生日，包括高僧大德，也没有与出生有关的传统节日。苯教的理论也都是建立在对死亡的认识上，与死亡有关的宗教活动、宗教仪式，以及各种形式的民俗活动也是很频繁。其中对亡灵的超度是苯教很神圣的宗教礼仪行为，是神灵与人的再一次交流，也最能体现苯教的宗教思想和宗教理念。苯教认为“死亡”并没有什么可怕，如花朵败谢种子入地，是新生的开始，是改变自身命运的一次希望和机会。他们认为通过自身的修行和上师对亡灵的迁识，人是可以选择再生的“土壤”。因此，不论是寺院，或信徒，他们一生的宗教活动有相当一部分是围绕着死亡进行，临终前得到上师的超度是他们终身的祈望。

《度亡经》是迁识超度仪式中必读的经书，关于苯教《度亡经》佛教徒认为，是苯教在后雍仲苯教时期借鉴藏传佛教的《度亡经》而形成，是佛教《度亡经》的副本。而苯教学僧却不以为然，他们认为苯教《度亡经》为伏藏，是苯教很古老的一部经书，早在原始苯教时期苯教就有一百六十种超荐亡灵法、四种丧葬法和八十一种镇邪法，当时就念诵咒语超度亡灵，到前雍仲苯教时期祖师辛饶弥沃齐著了苯教《度亡经》并传承至今。

苯教亡灵超度仪式的过程已在前面苯教丧俗中作了论述，这里就把超度仪式中念诵《度亡经》时的音乐作些介绍。在苯教各地、寺念诵的《度亡经》以及超度仪式形成大致相同，只是念诵时的音乐略有区别，从查北拉康的超度仪式音乐看，与佛教超度仪式音乐也基本相同。

1）超度亡灵仪式

查北拉康寺位于四川阿坝州马尔康县北山的半山腰，据传有悠久的历史，“文革”时被毁，改革开放后又重建，现有经堂1座，僧舍数间，僧人十余名，堪布1人，活佛1人。虽然庙小僧少，却承担着马尔康县苯教信众宗教活动的任务。2012年冬天马尔康一农户的一位长者去世，寺里的玉兴活佛带着三位僧人去这家为亡者迁识超度。

僧人们在黎明来到农户家，三间土木房和一个小院，僧人们首先在院中设坛煨桑，洁净场地，迎请四方神灵。桑烟弥漫，气氛凝重。灵堂设在西屋，这是亡者平时的居室，屋里原有的物品已搬到院里，尸体放在居室内东北的墙角下，房中间靠北是一张方桌，僧人们压糌粑和酥油制作朵玛。超度亡灵中要迎请多位神灵，其中有静神、愤怒的金刚，也有三界的鬼魅，需要用不同形状的朵玛来供奉。大约到上午10时，各类供品、神像都摆上了桌，室内进行了烟桑、藏香的祭奉后超度仪式开始了。喇嘛们坐在死者对面的墙角开始念诵《度亡经》。

图2-17 超度亡灵仪式中僧人及亡者的儿子（卢婷摄）

图2-18 供奉的神灵

图2-19 神灵（卢婷摄）

图2=20 明文心经（卢婷摄）

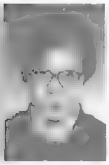


图 2=22 明文心经（卢婷摄）

图 2-21 神灵（卢婷摄）

图 2-23 神灵（卢婷摄）

图 2=24 明文心经（卢婷摄）

图 2-25 神灵（卢婷摄）

图 2=26 明文心经（卢婷摄）

图 2-27 神灵（卢婷摄）

图 2=28 明文心经（卢婷摄）

图 2–29 神灵（卢婷摄）

图 2–30 明文心经（卢婷摄）

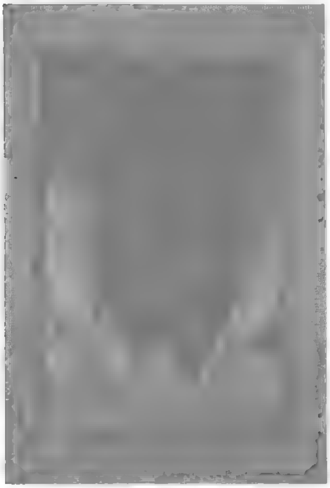


图 2–31 神灵（卢婷摄）

图 2=32 明文心经（卢婷摄）

图 2-33 护法 （卢婷摄）

图 2-34 护法（卢婷摄）

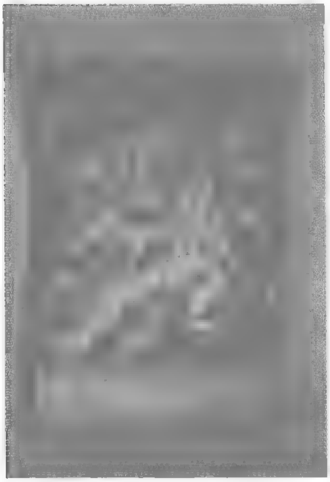


图 2-35 护法（卢婷摄）

图 2-36 护法（卢婷摄）

图 2–37 护法（卢婷摄）

图 2–38 护法（卢婷摄）

图 2–39 护法 （卢婷摄）

图 2–40 护法（卢婷摄）

图 2-41 护法(卢婷摄)

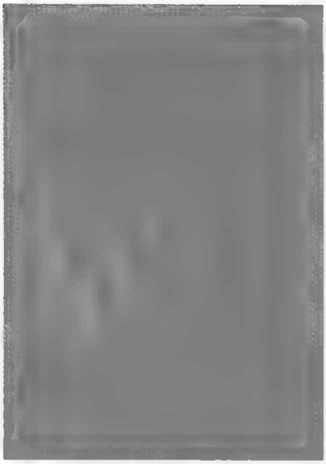


图 2-42 护法（卢婷摄）

图 2-43 护法 （卢婷摄）

图 2-44 护法（卢婷摄）

图 2-45 护法（卢婷摄）

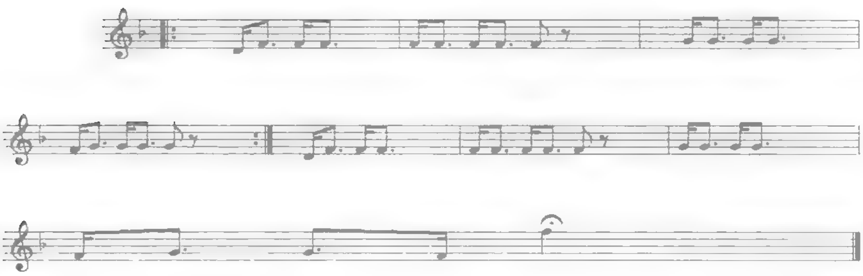
图 2-46 护法（卢婷摄）

在以上供奉的神灵中有苯教的祖师、高僧、金刚、护法，都是中阴救度中迁识亡灵的神灵，是告诫亡灵要认清他们的形象，铭记他们的心咒。

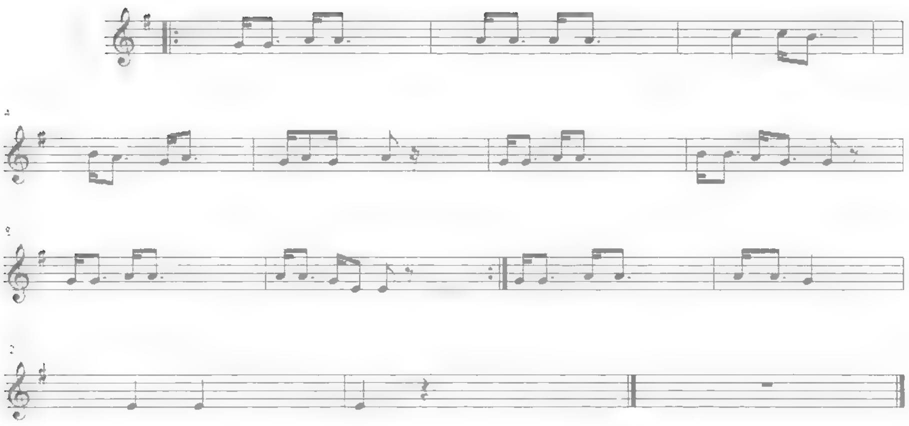
例 2-11

《度亡经》诵经音乐

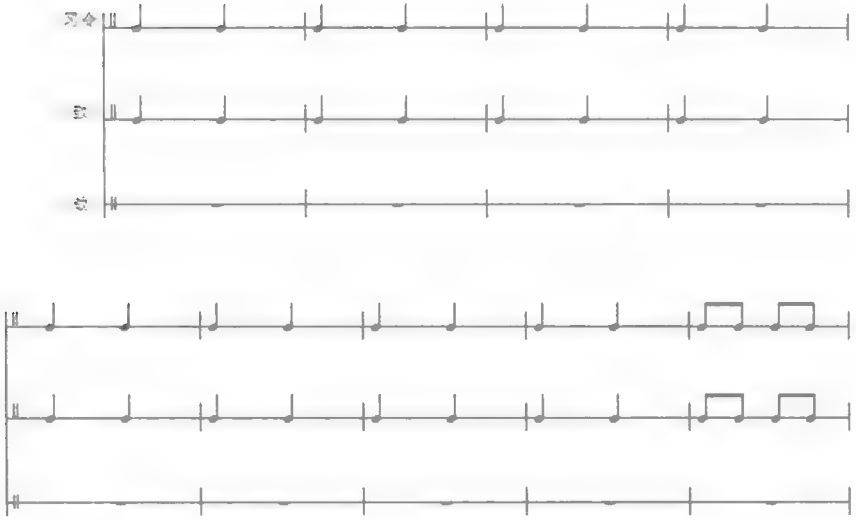
查北拉康寺僧侣诵

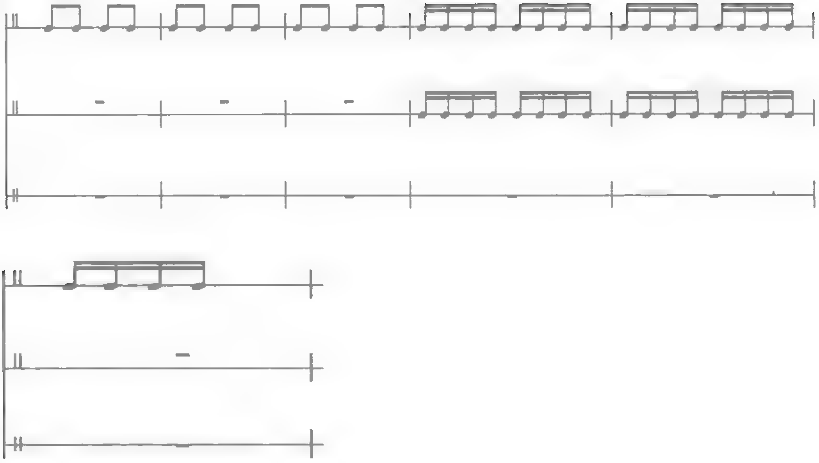


二

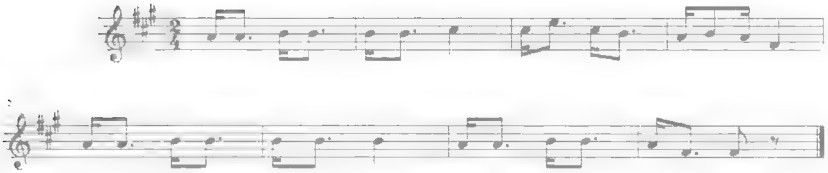


三

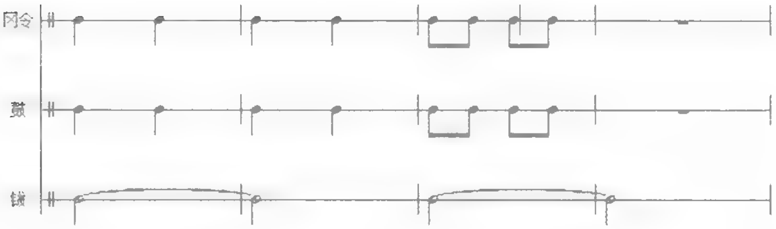


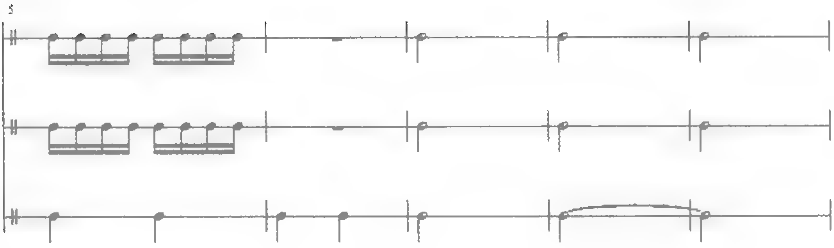


四



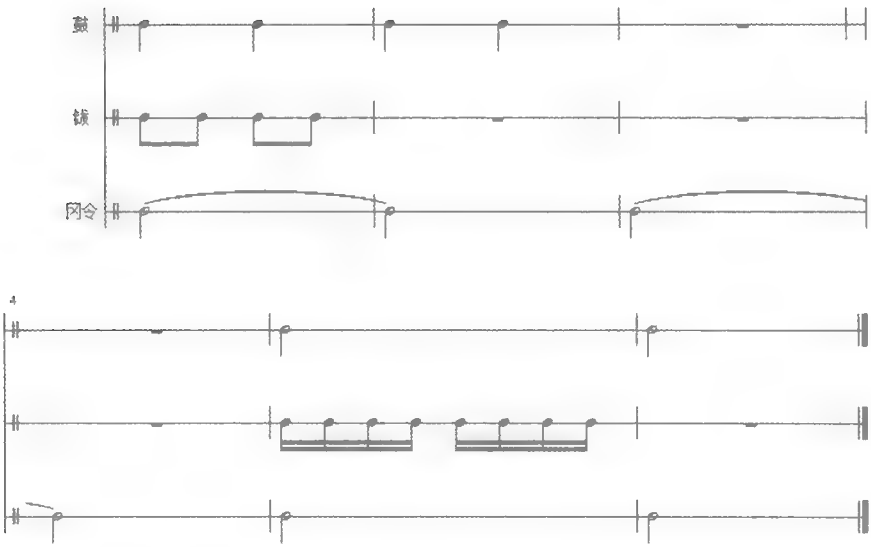
五

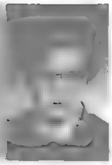




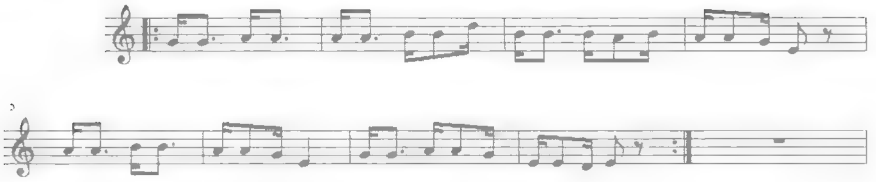
六

七

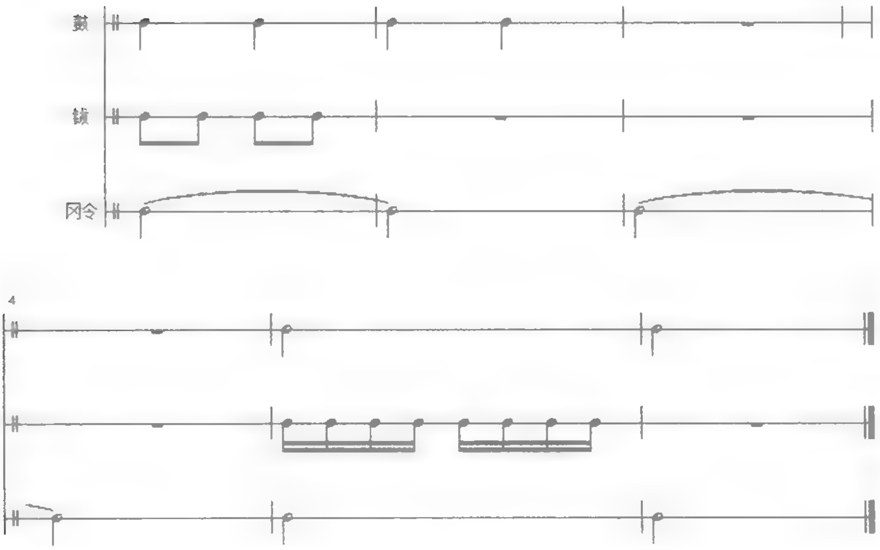




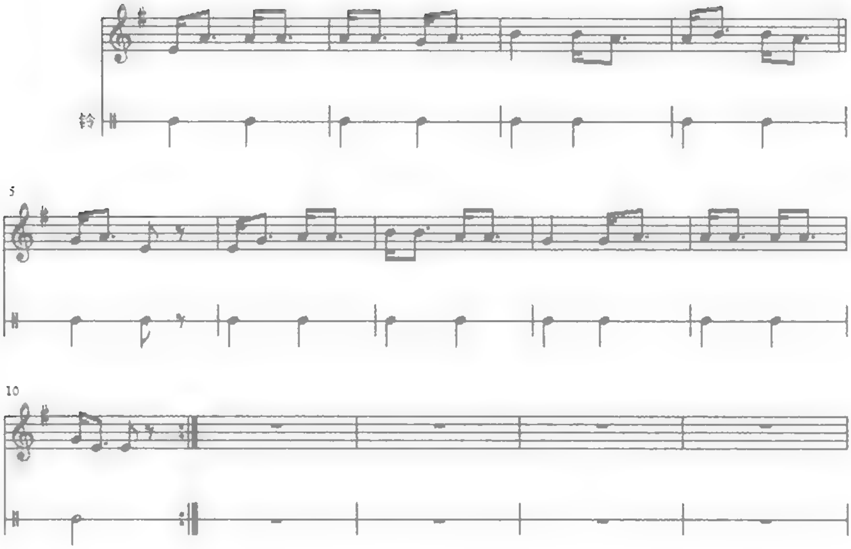
八



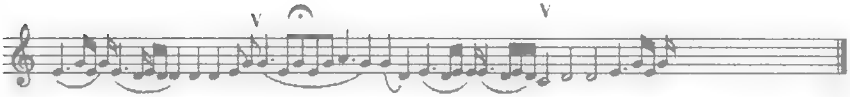
十



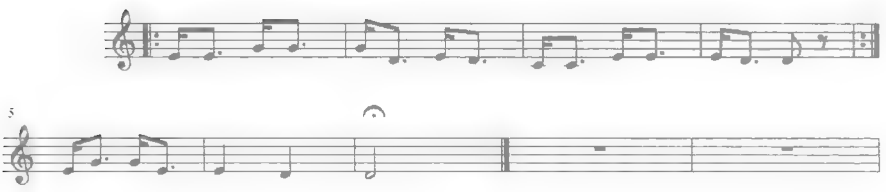
十一

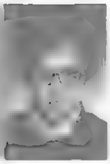


十二

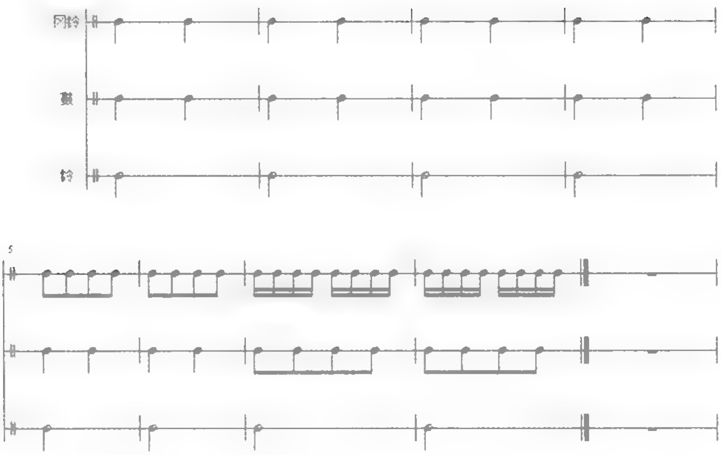


十三

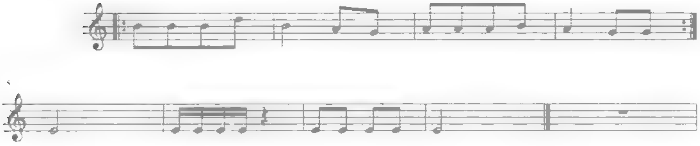




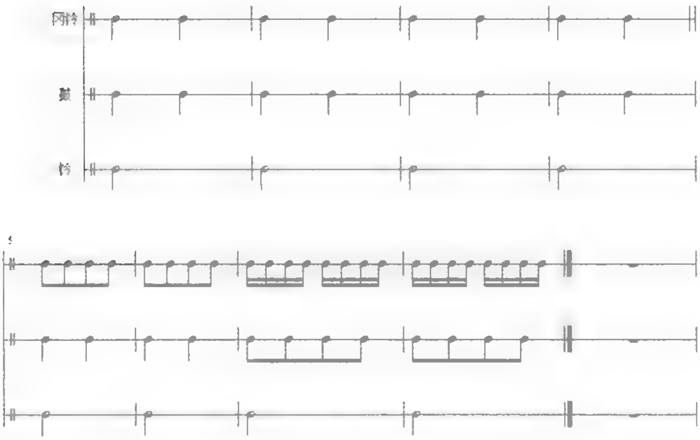
十四



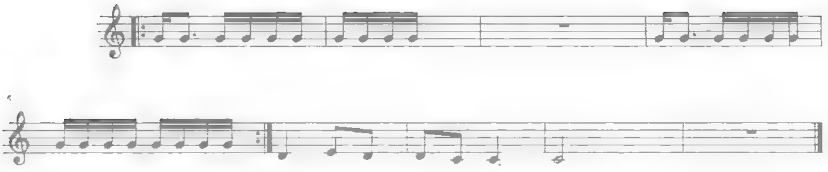
十五



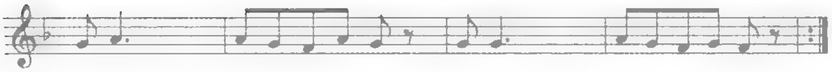
十六



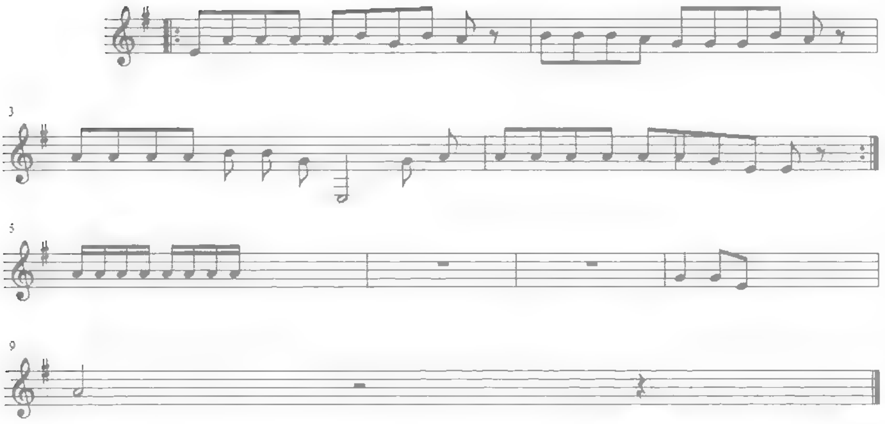
十七



十八

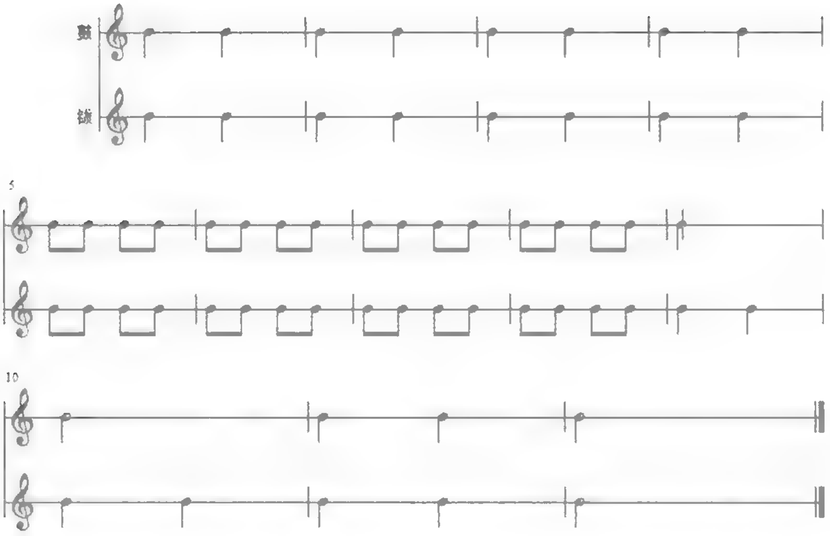


十九



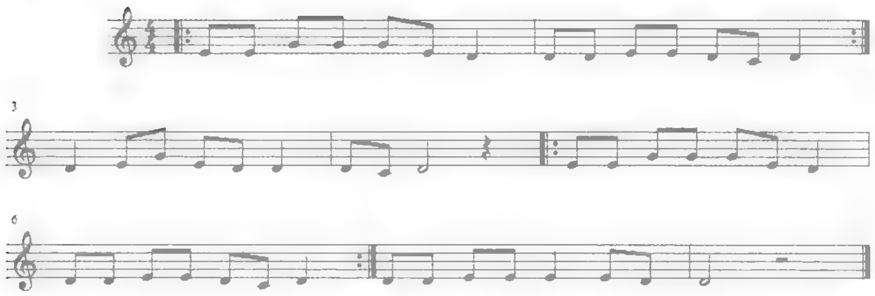
二十（同十八） 二十一（同十九）

二十二

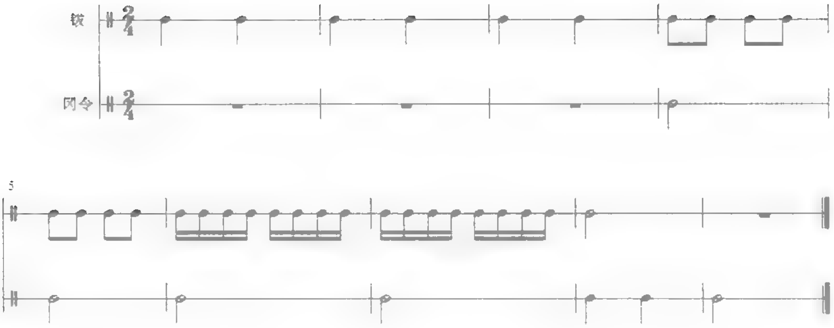


二十三

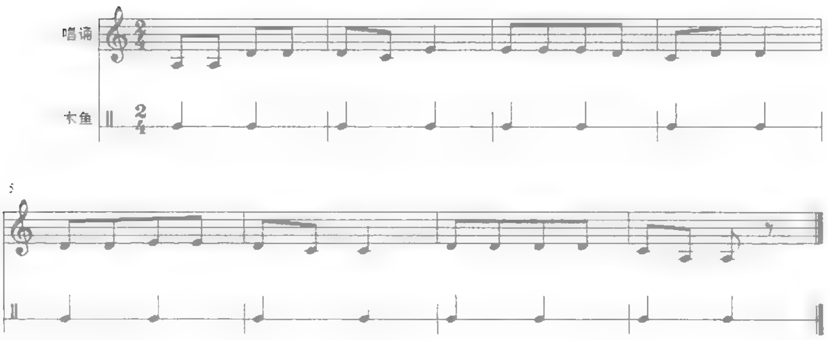
愉快的



二十四

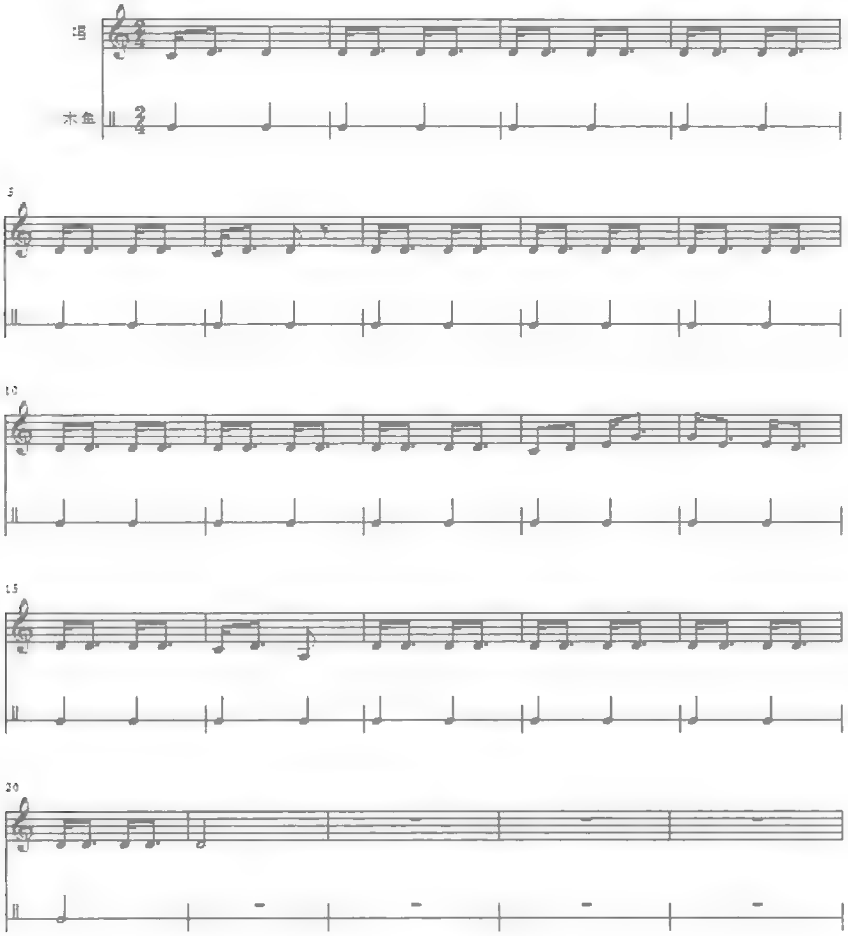


二十五



二十六

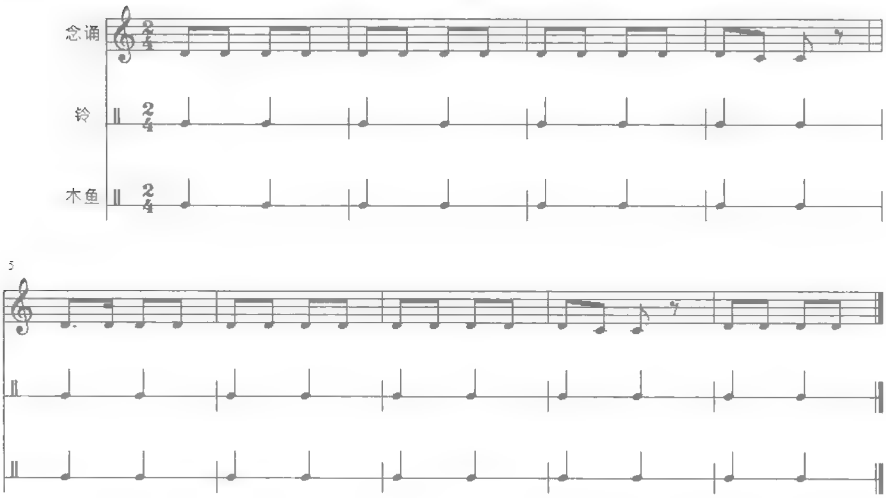
作者



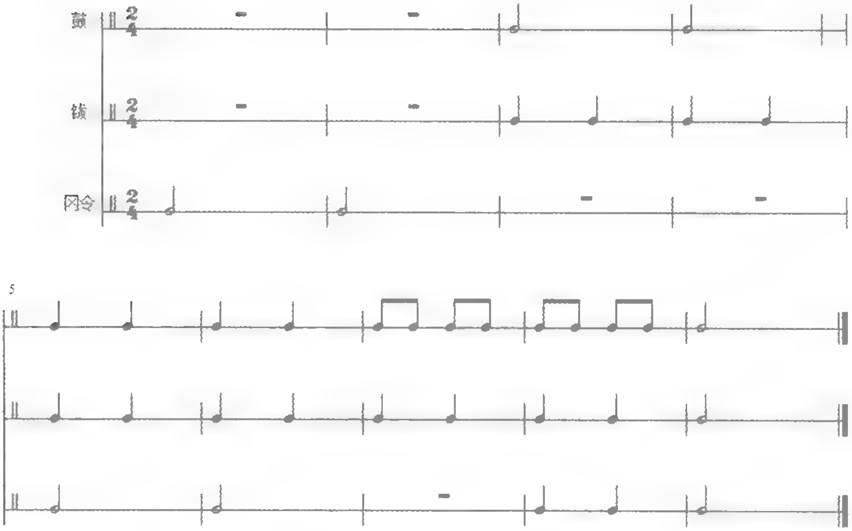
二十七（同二十四）

二十八（同二十五）

二十九



三十



三十一（同二）

三十二

三十三（同十三）

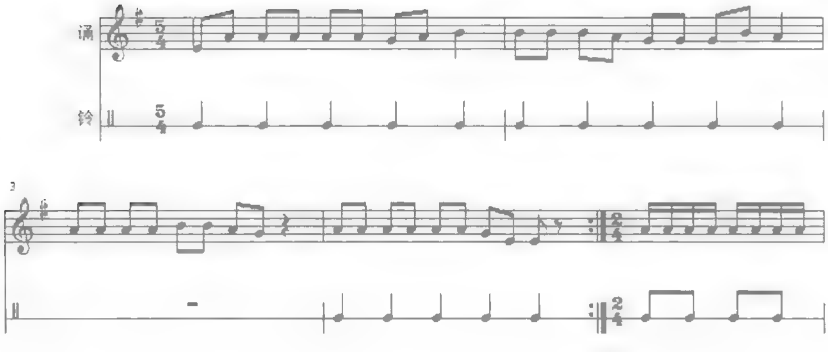
三十四（同十四）

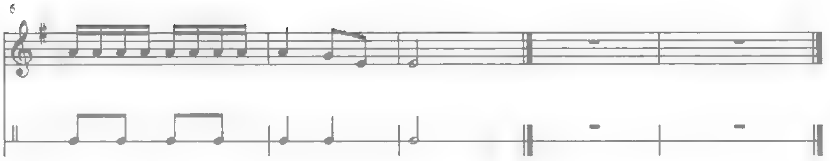
三十五（同十五）

三十六（同十六）

三十七

三十八

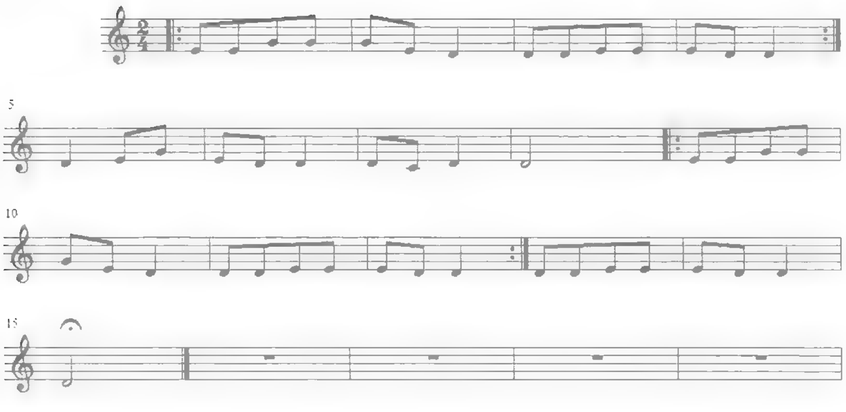


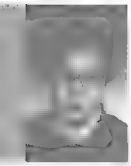


三十九

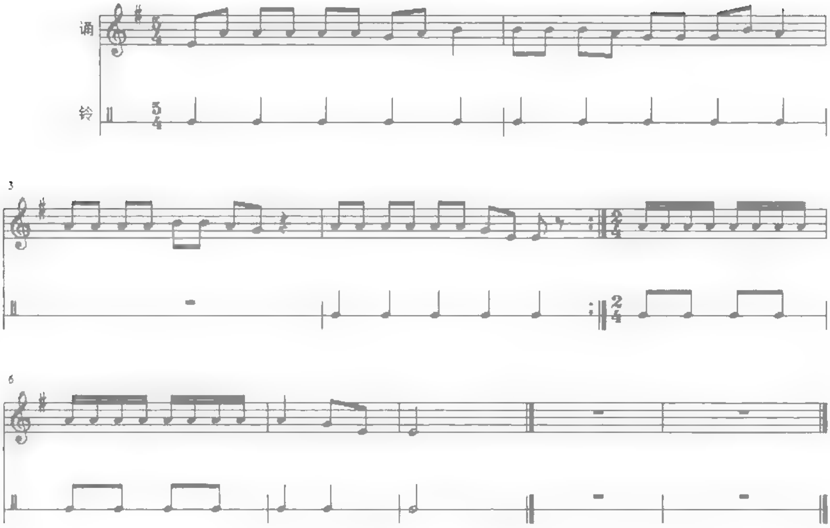
四十

稍快

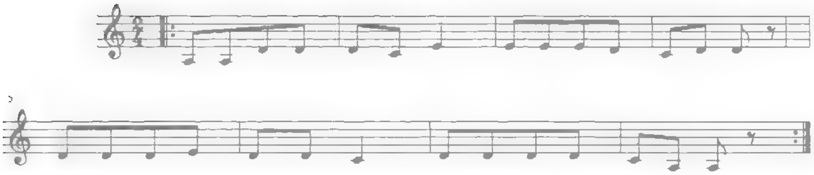




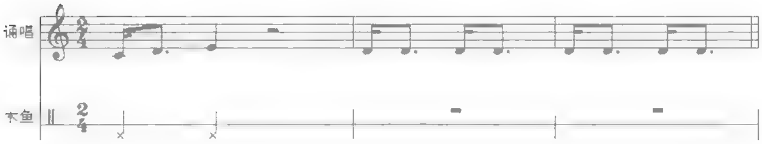
四十一

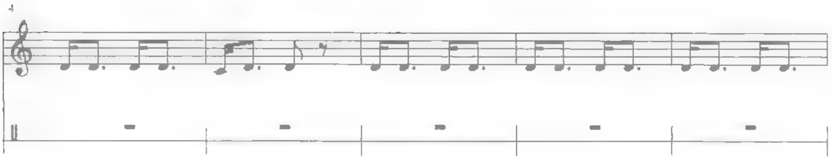


四十二



四十四

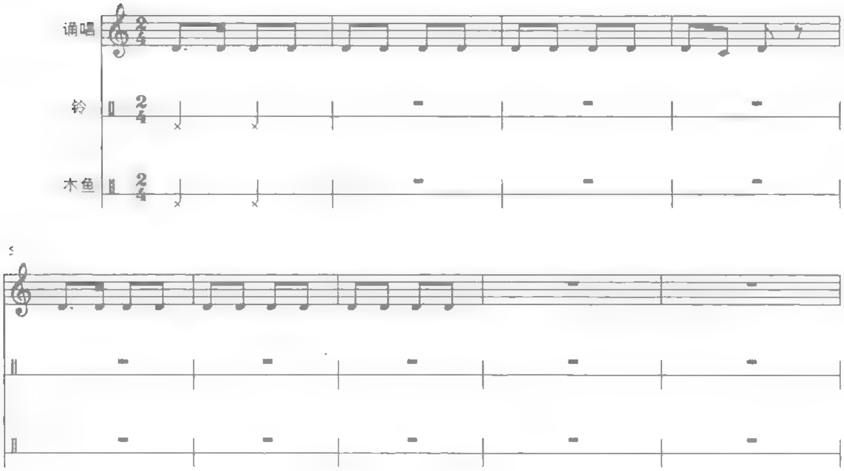




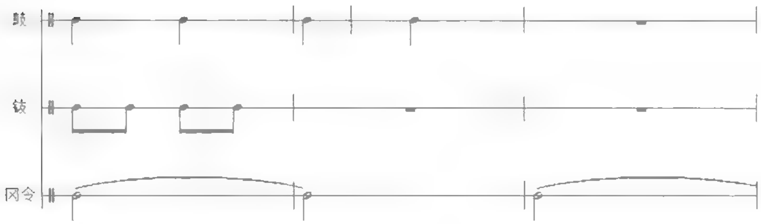
四十五（同四十一）

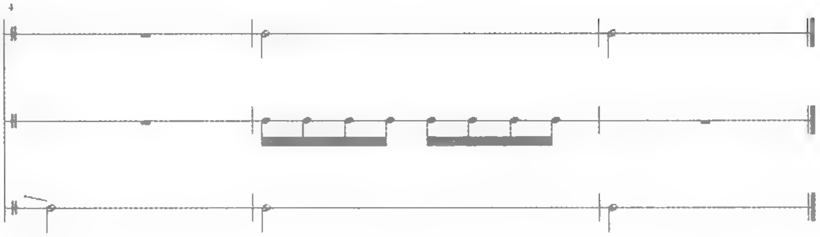
四十六（同四十二）

四十七

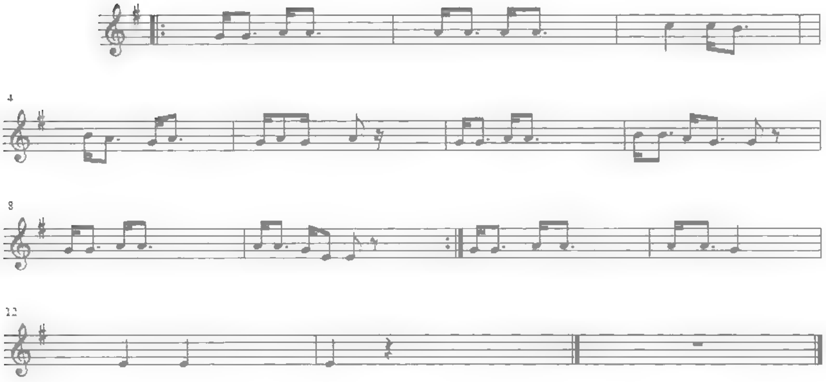


四十八





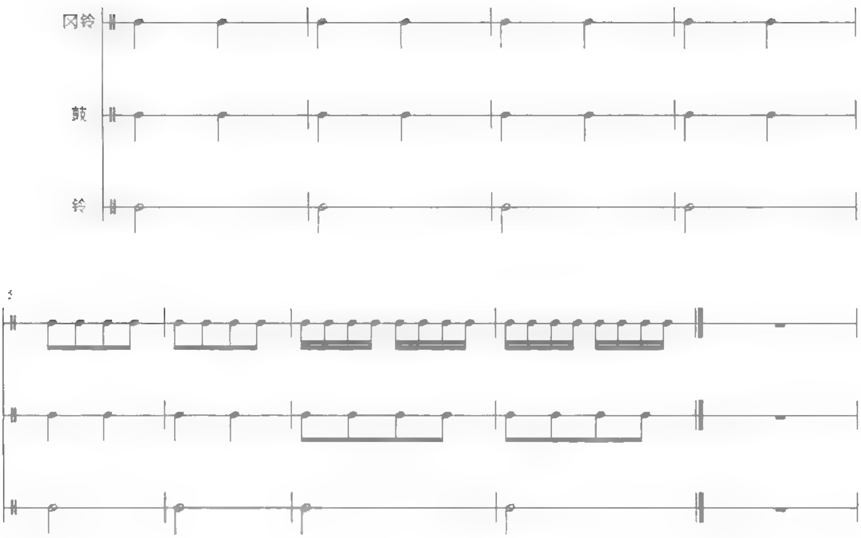
四十九



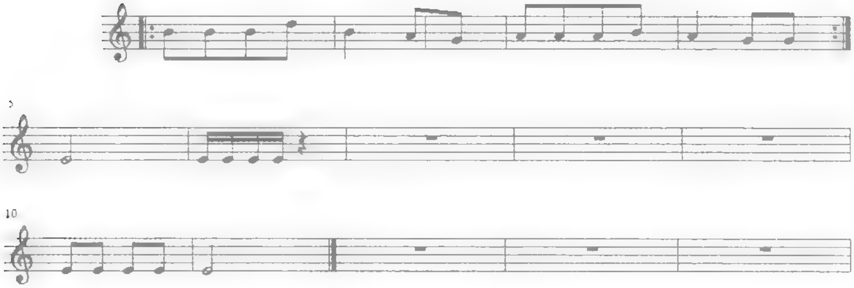
五十

五十一（同十三）

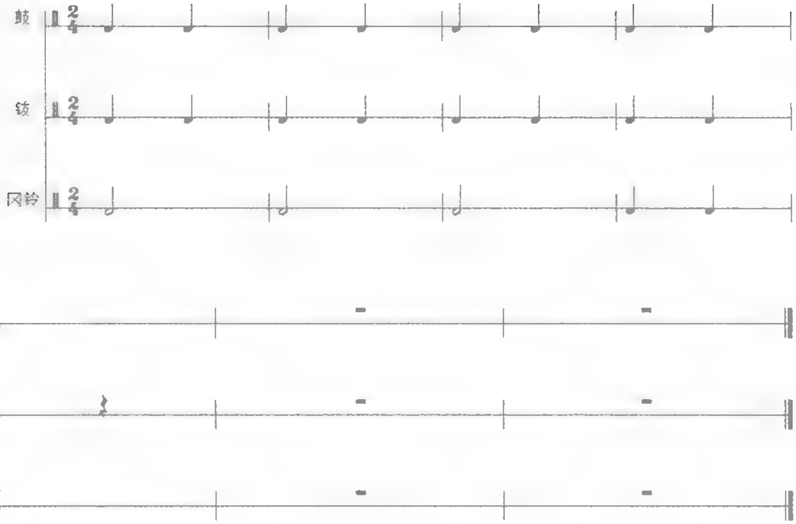
五十二



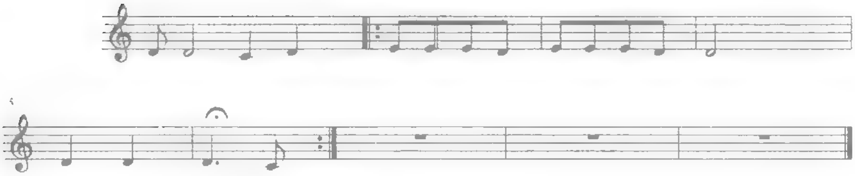
五十三



五十四



五十五



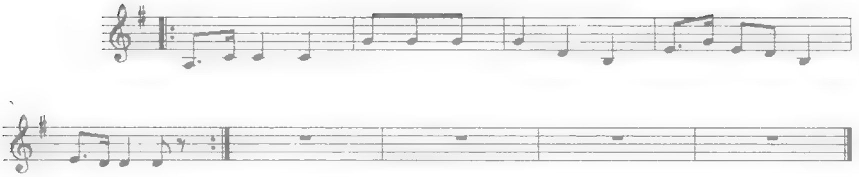
五十六（同十八）

五十七(同十九)

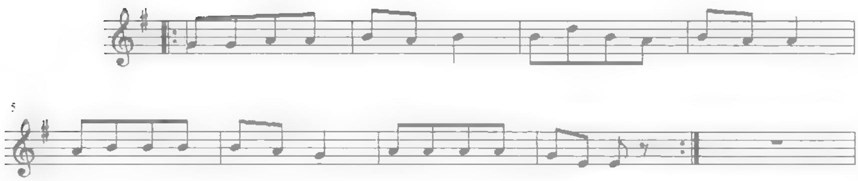
五十八（同十八）

五十九（同二十三）

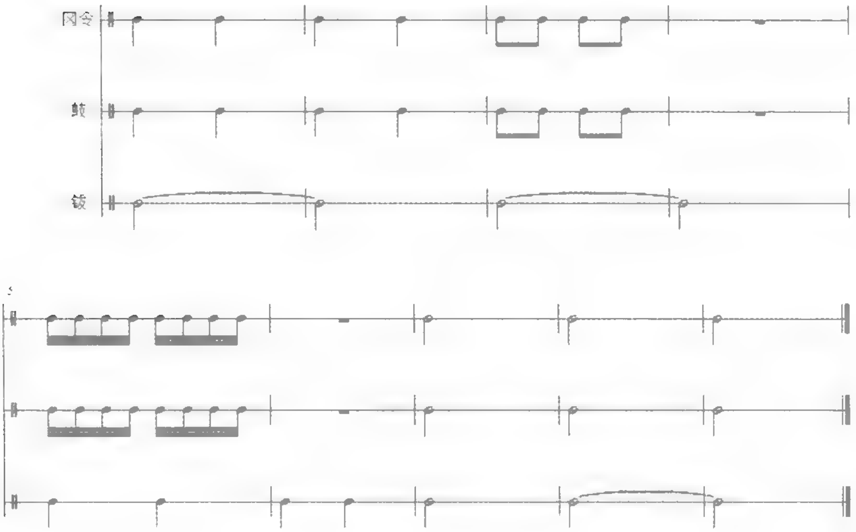
六十



六十一



六十二



六十三（同十五）

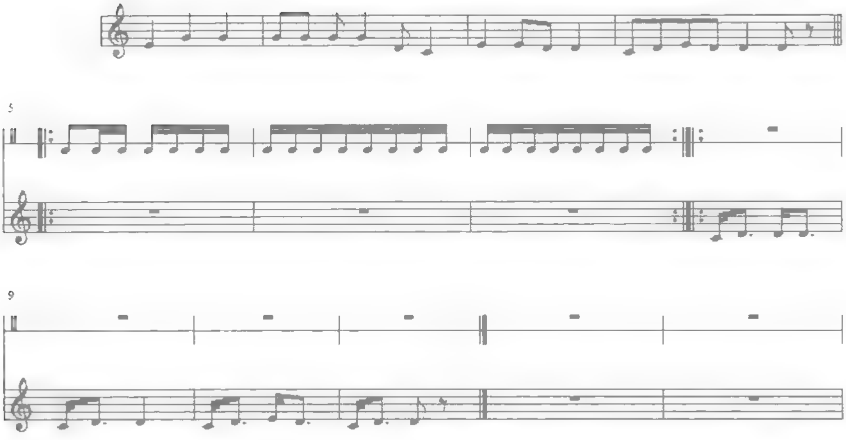
六十四（同十六）

六十五（同三十七）

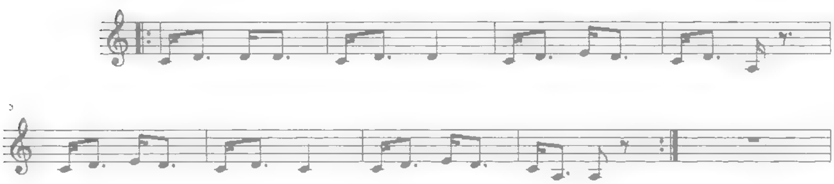
六十六（同三十八）

六十七（同十八）

六十八



六十九



七十（同七）

七十一

七十二（同六）

七十三（同三十八）

七十四

七十五（同十三）

七十六（同十四）

七十七（同十五）

七十八（同十六）

七十九

八十一（同三十九）

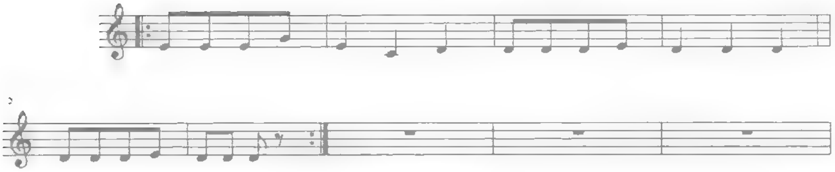
八十二（同三十八）

八十三（同三十九）

八十四

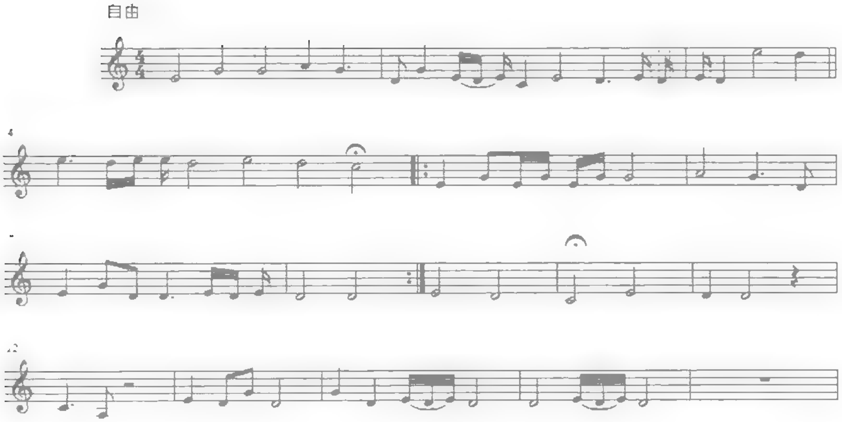
八十五（同四十一）

八十六



八十七（同五）

八十八

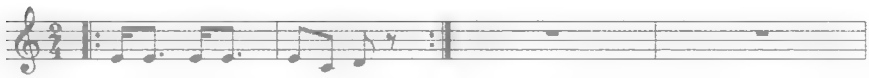


八十九

九十（同三）

九十一（同十八）

九十二

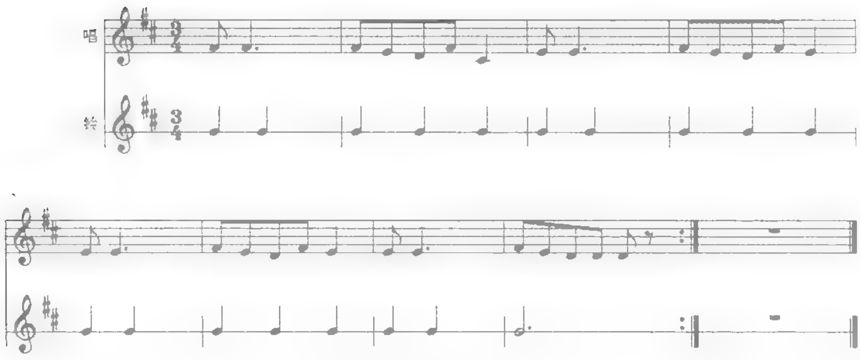


九十三（同六十八）

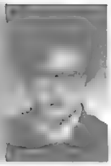
九十四（同二十二）

九十五（同十八）

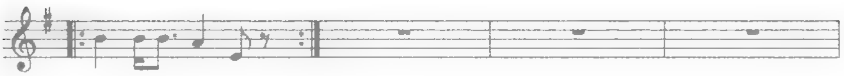
九十六



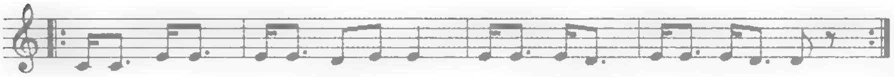
九十七（同十八）



九十八

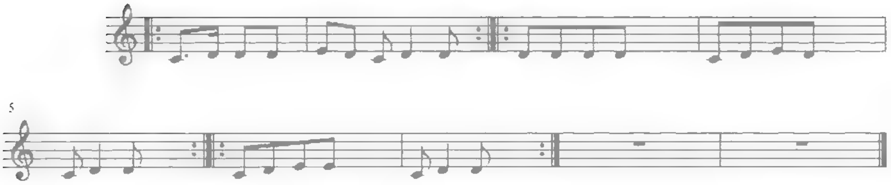


九十九



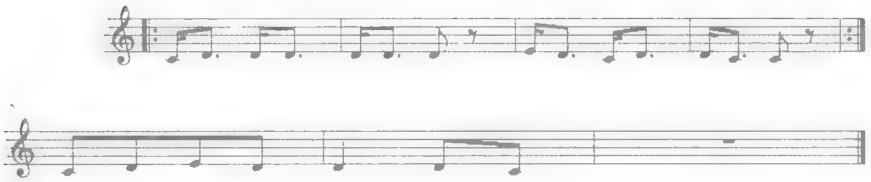
一百（同六）

一百零一

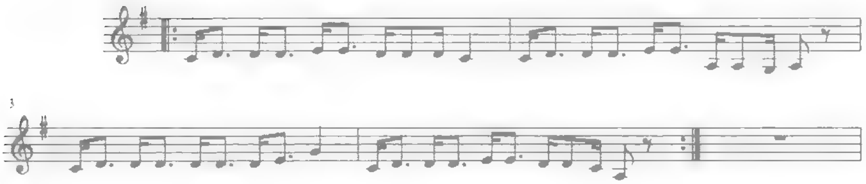


一百零二（同六）

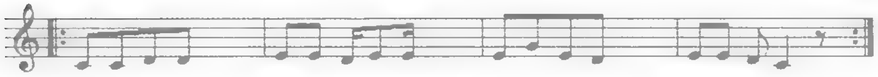
一百零三



一百零四



一百零五



一百零六（同六）

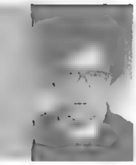
一百零七（同五）

一百零八（同六）

嘉雍群培记谱

2. 念诵平安经

死亡的七七四十九天后念诵了平安经。这主要是为在世的人诵念的经文，祈祷他们不受亡者的牵连，走出阴影，得到光明，幸福健康。家境殷实者除

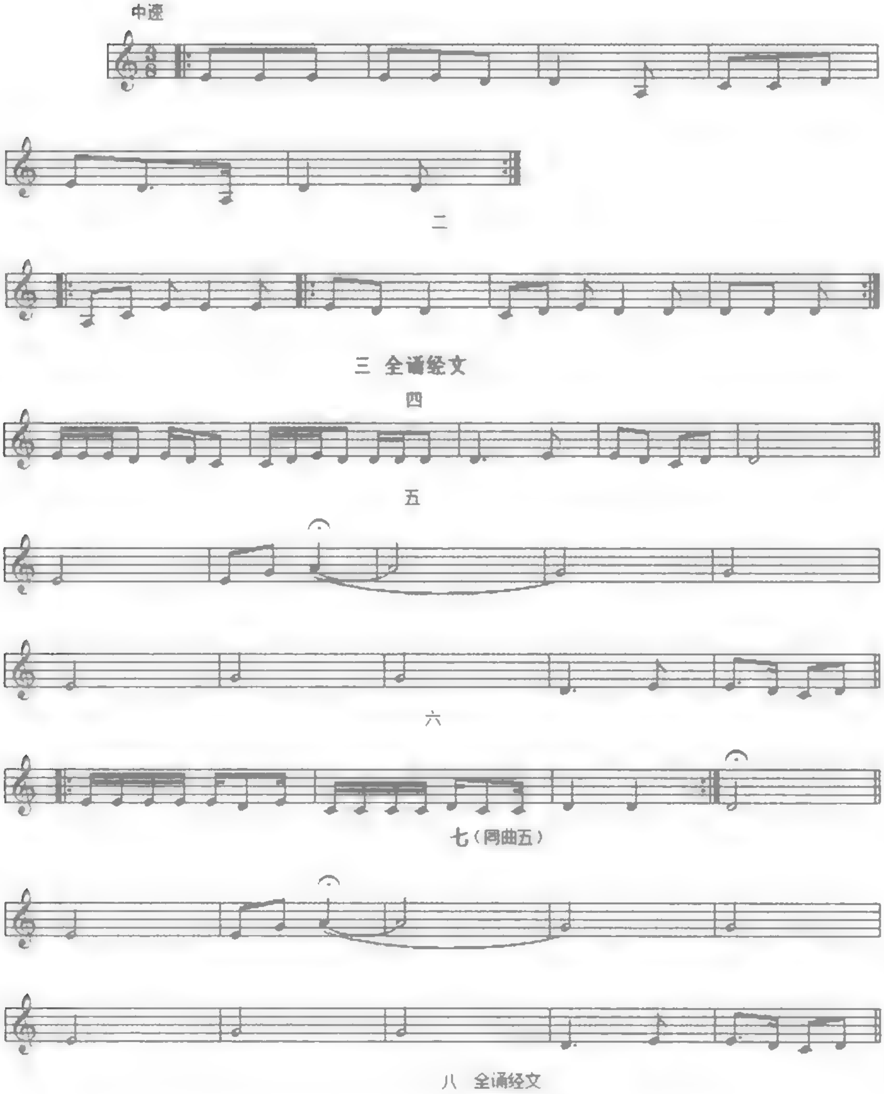


了把僧人请到家中诵经外，还要在寺院里举行较大的诵经仪式。

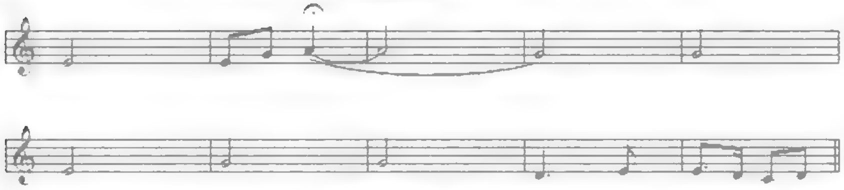
例 2-12

《平安经》

查北拉康寺僧侣诵

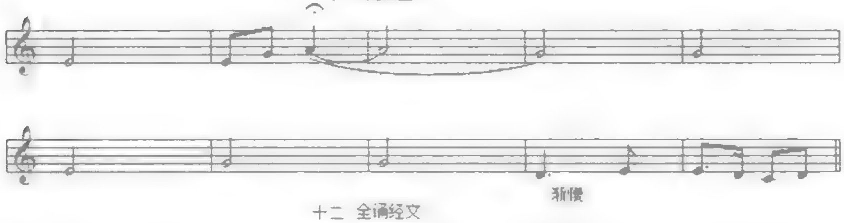


九（同曲五）



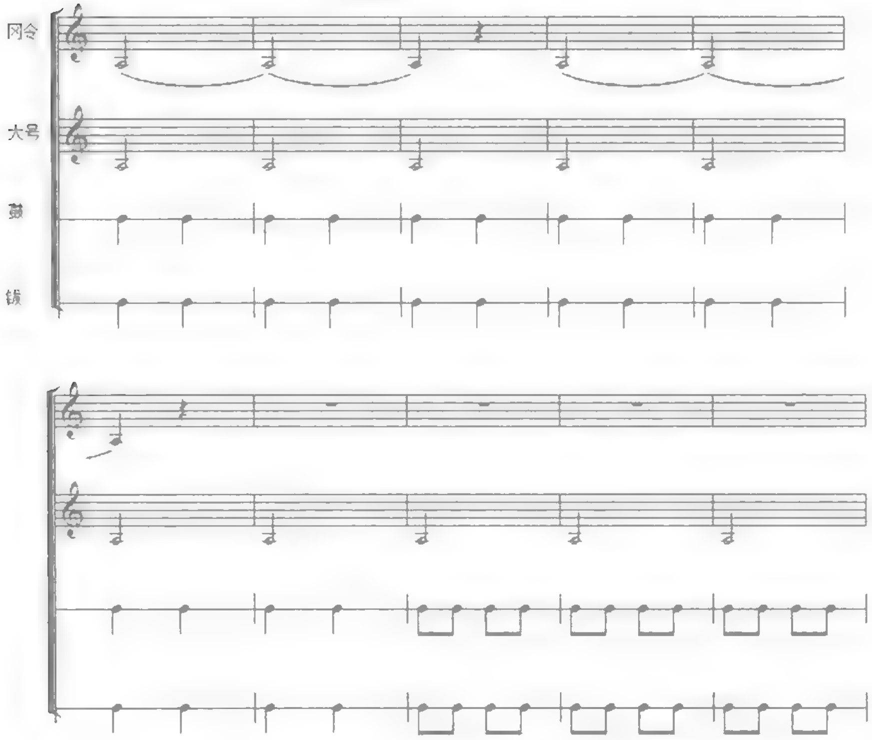
十 全诵经文

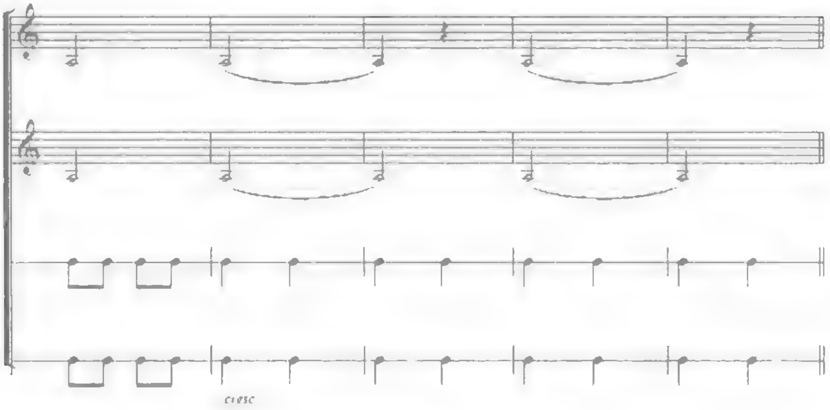
十一（同曲五）



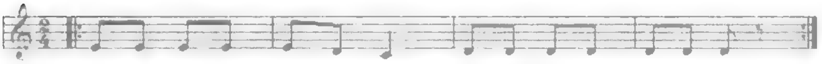
十二 全诵经文

十三

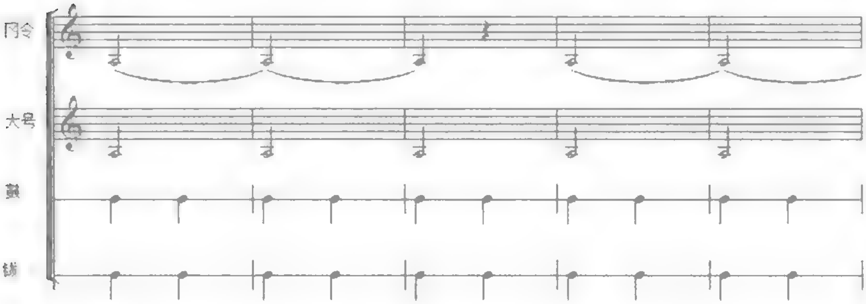


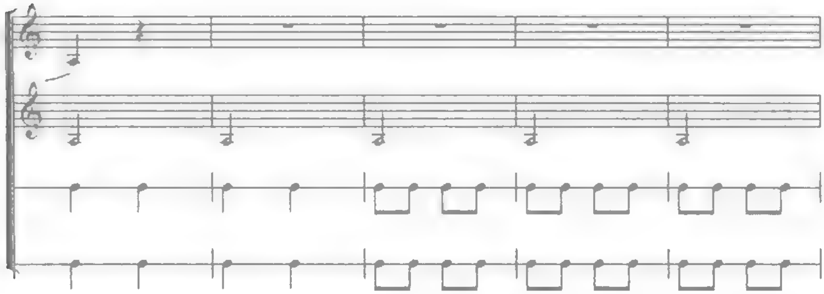


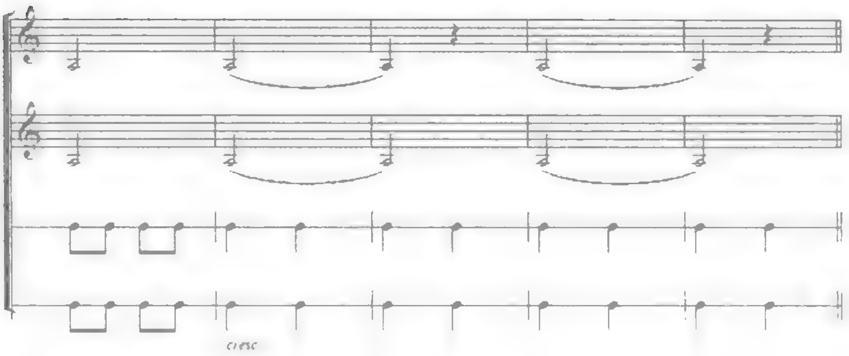
十四



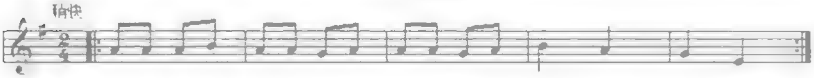
十五 （同曲十三）



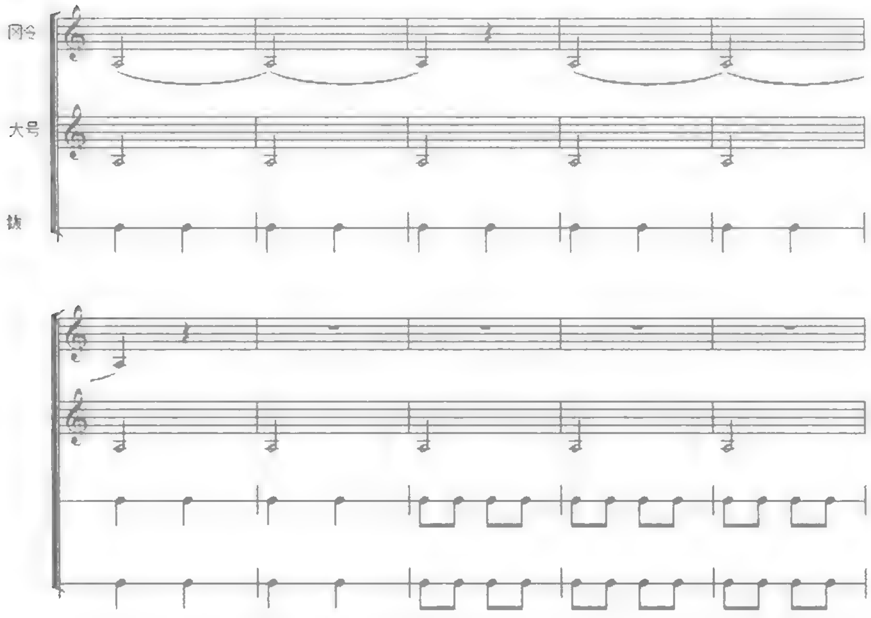


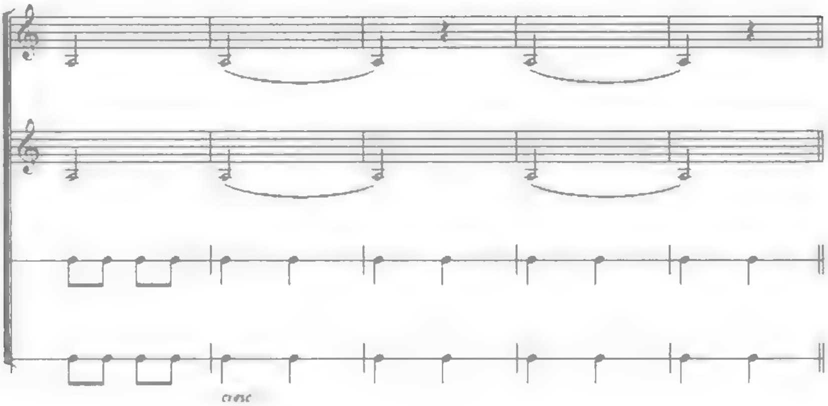


十六

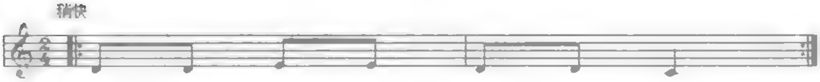


十七

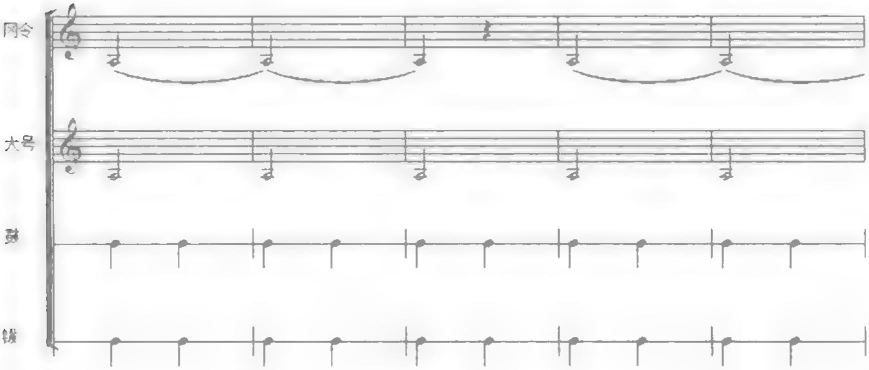


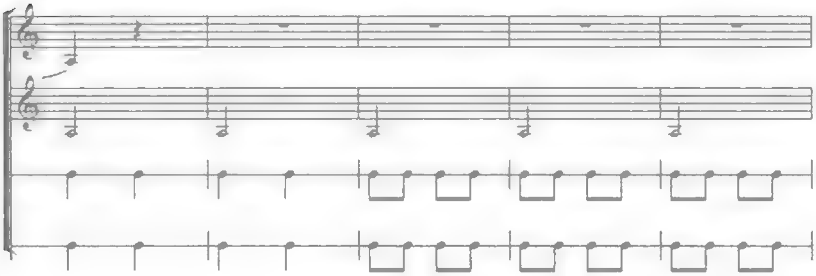


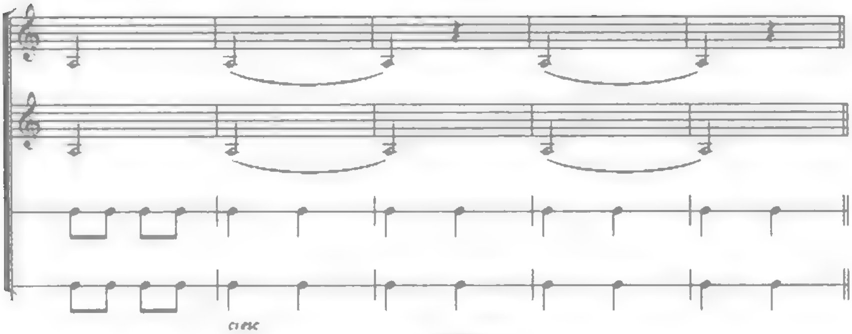
十八



十九

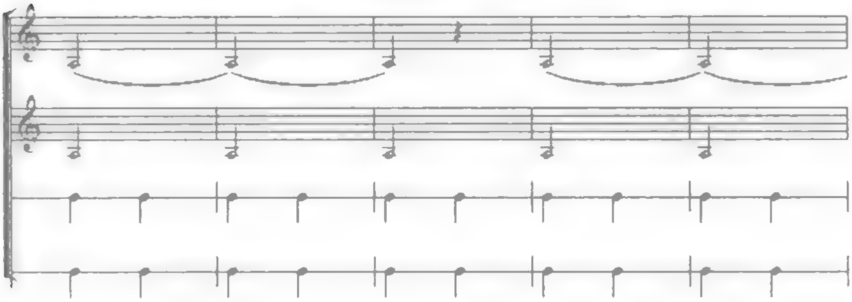


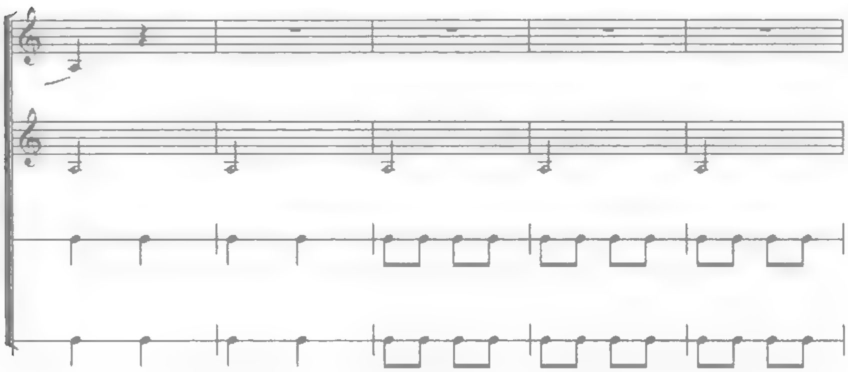


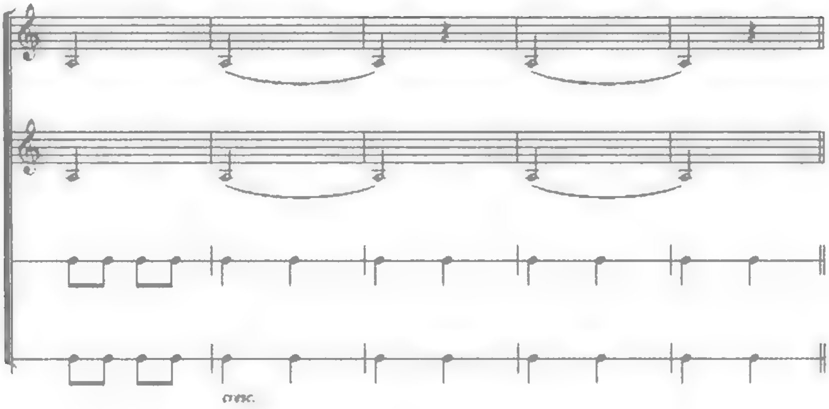


二十　全颂主文

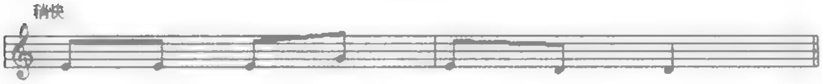
二十一



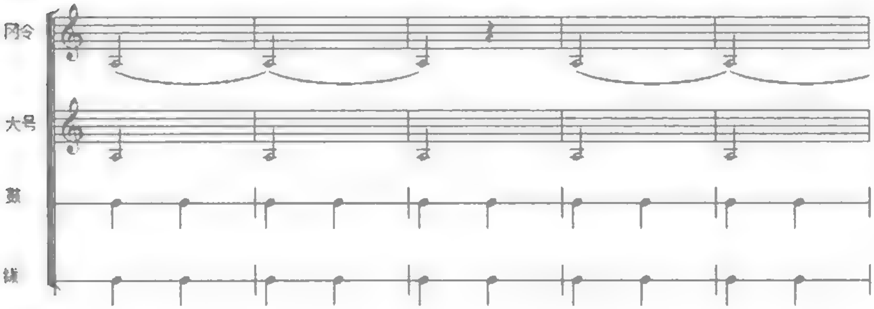


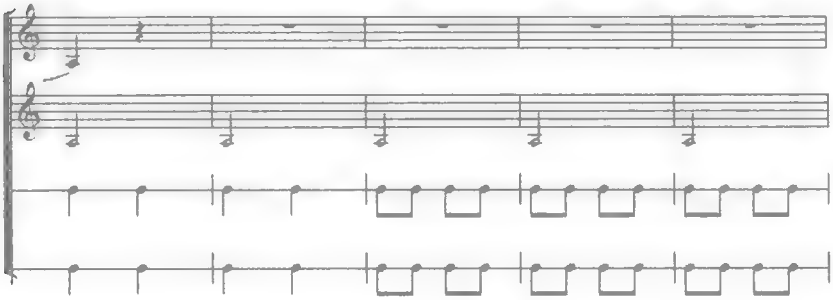


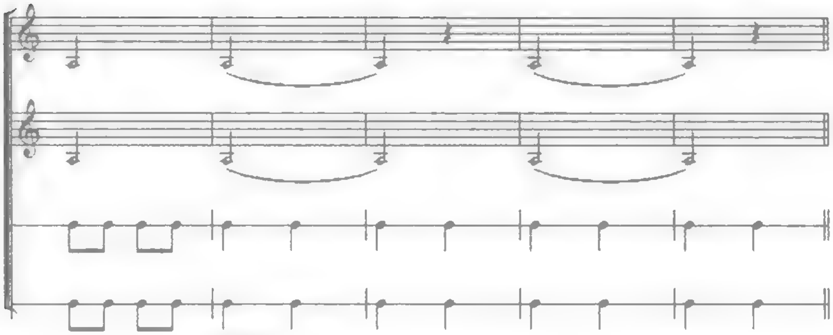
二十二



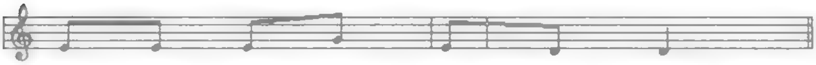
二十三



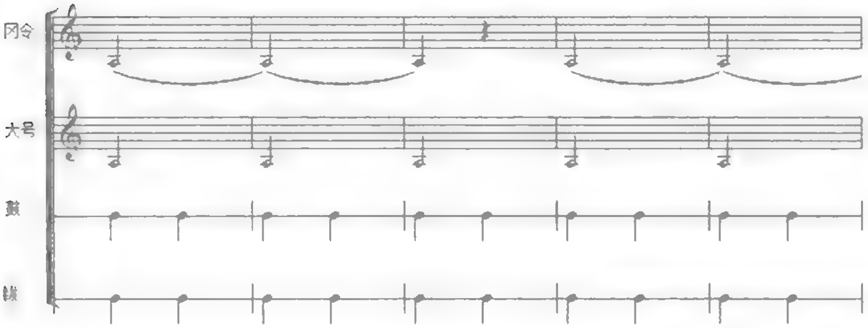


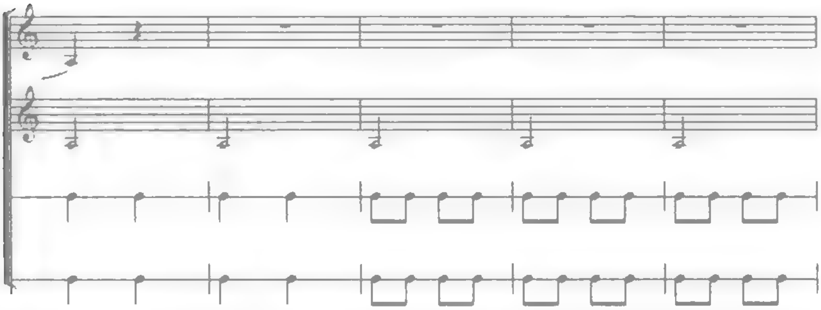


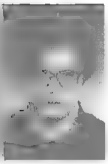
二十四（同曲二十二）

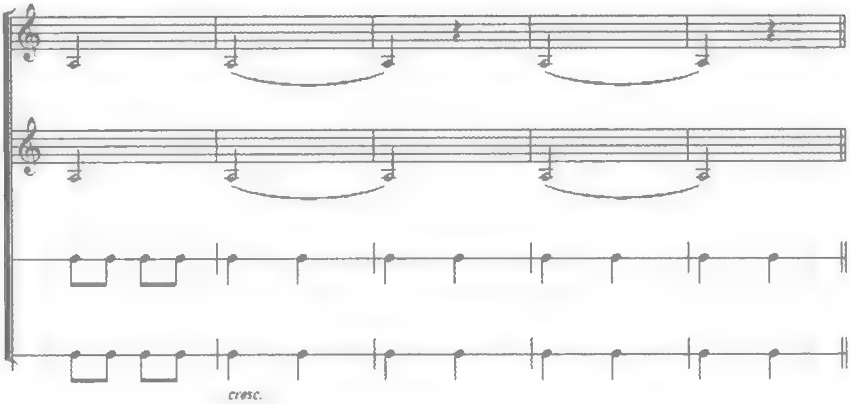


二十五（同曲十三）

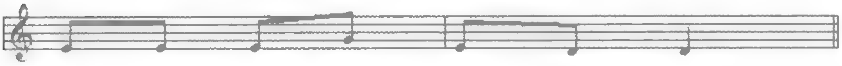






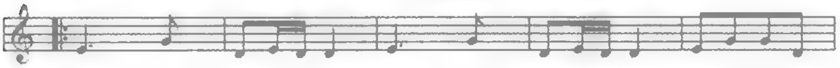


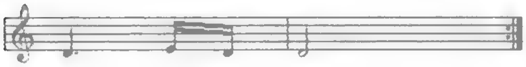
二十六（同曲二十二）



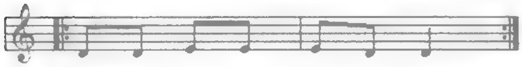
缓慢

二十七

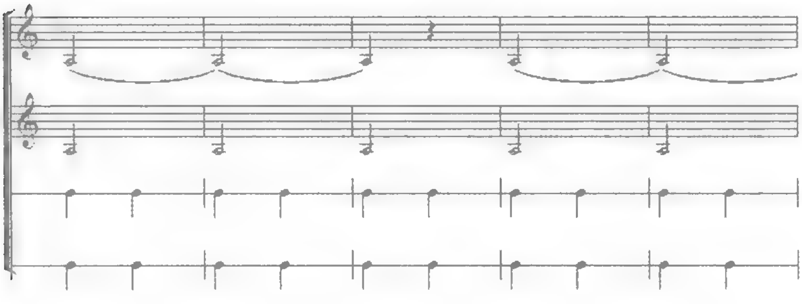


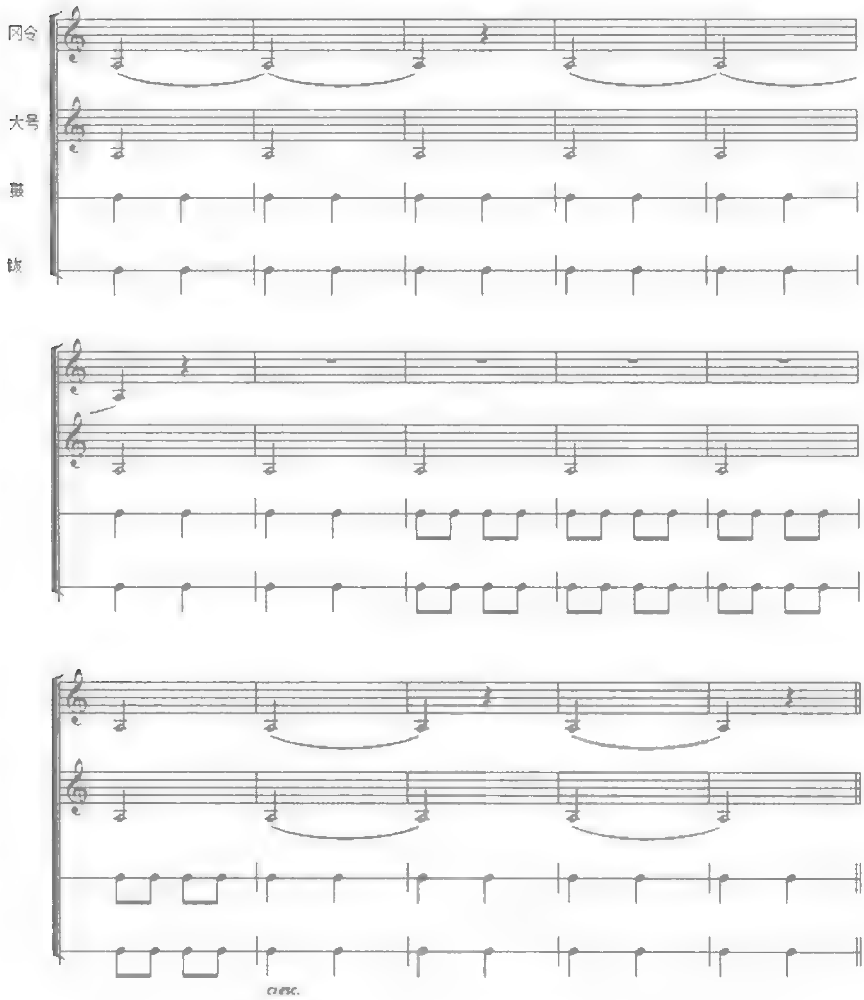


二十八



二十九

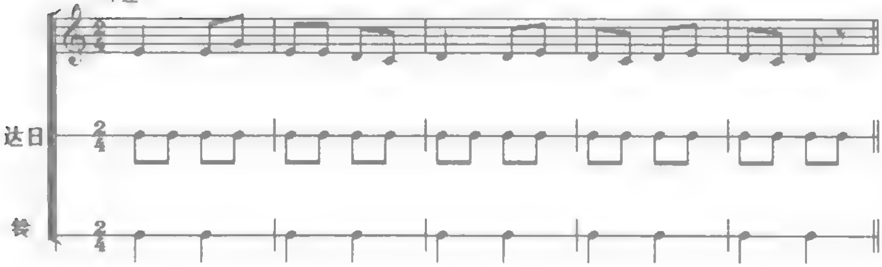


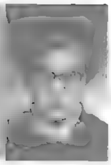


二十八 全诵经文

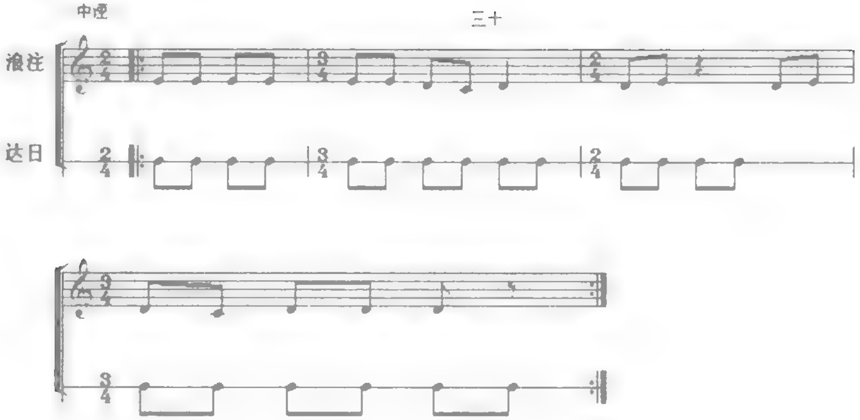
二十九

中速



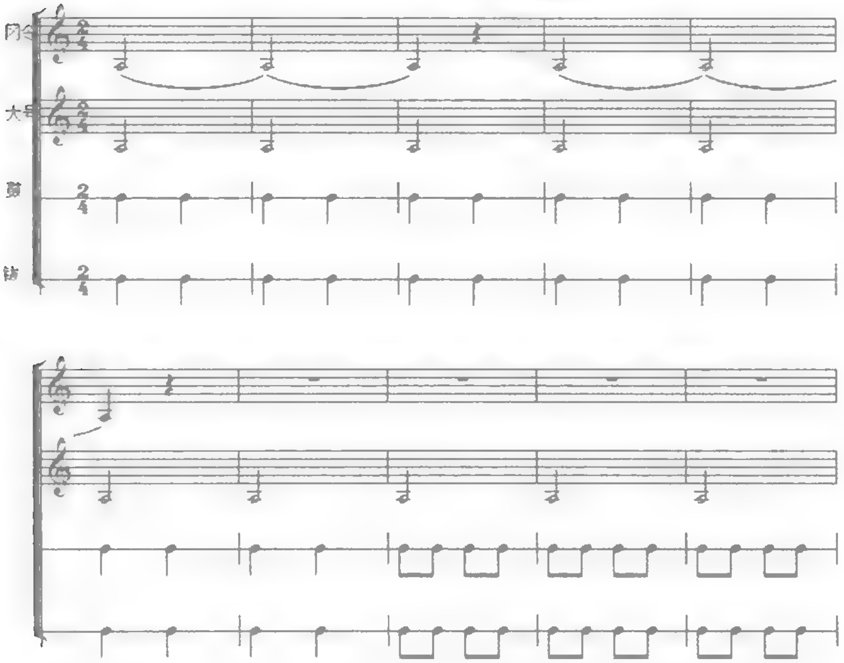


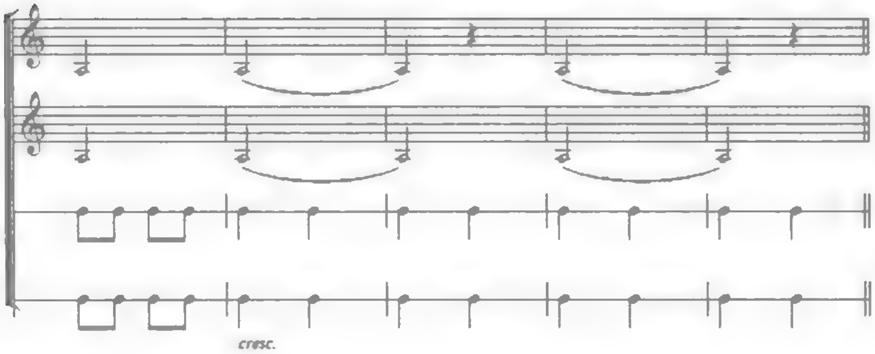
三十

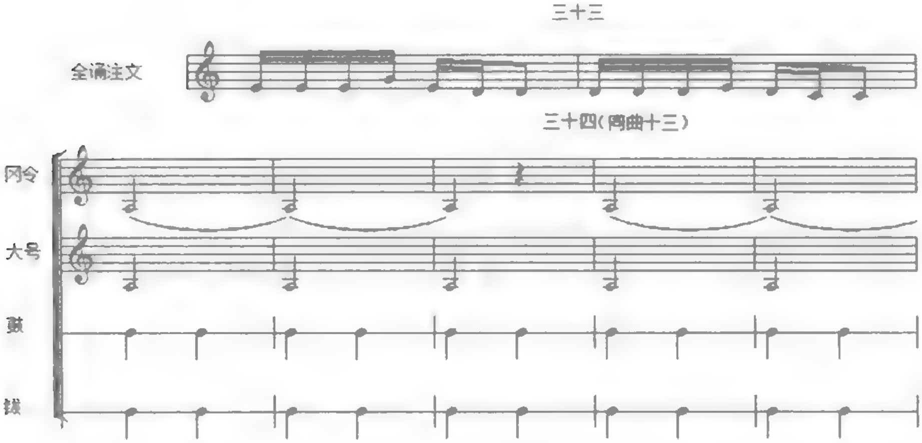


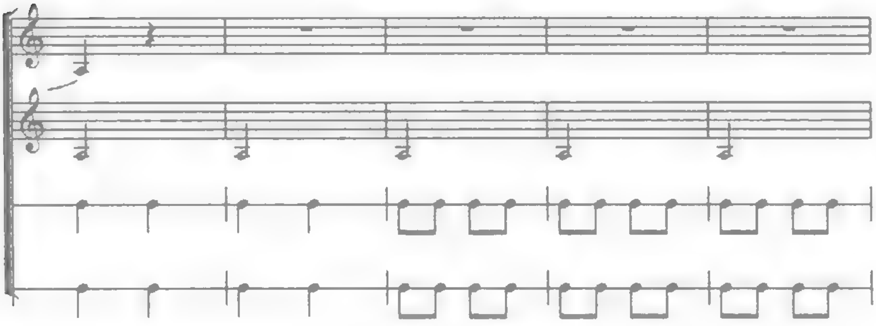
三十一　诵全注文

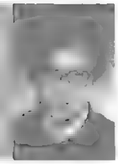
三十二（同曲十三）

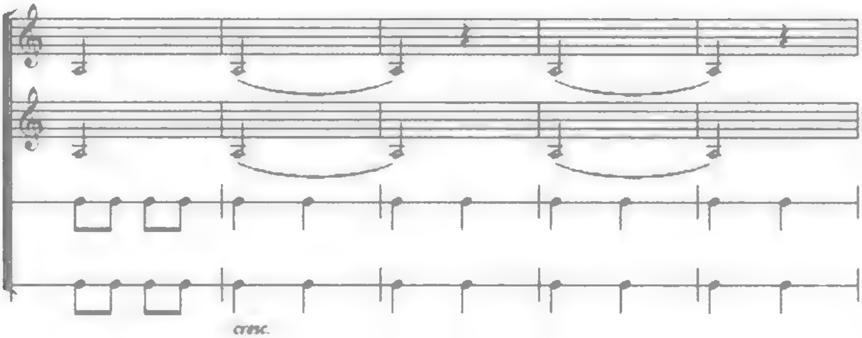



cresc.

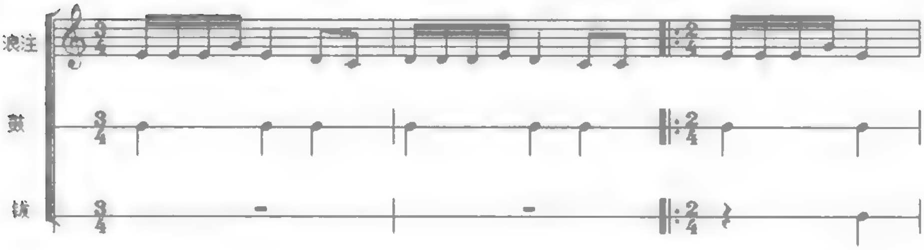

三十三
全诵注文
三十四（同曲十三）
冈令
大号
鼓
钹

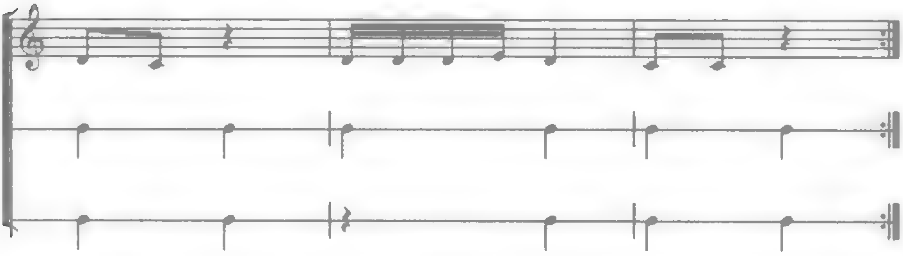






三十五



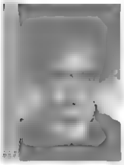


嘉雍群培记谱

（二）纯民俗性诵经仪式

诵经是民间很普遍的宗教仪式活动，纯民间的诵经仪式在乐器伴奏上基本与寺庙相同，在信仰苯教的地区，民间有一些经禅僧人、居士、法士，有些家庭每年都要请他们来家中念平安经，尤其是有以此为职业的经禅僧人，他们大多具有较高的佛学造诣，谙熟祭祀仪轨，精读经卷，诵经中所使用的乐器一般只有柄鼓、达如和法铃。在苯教尚未形成以寺院为中心的僧侣集团时，超度亡灵、治病驱邪、占卜预言都是由他们承担。

图 2-47 诵经（嘉雍群培摄）



第三章 苯教说唱音乐

说唱，是苯教早期宣扬宗教思想、传播宗教教义的一种方式。在相当长的时间内藏族没有文字，那是一个朦胧、神秘而遥远的世界。虽然公元 7 世纪创立了藏文，但由于社会动荡，生产力低下，教育落后，文盲和半文盲是社会的主要人口，无法通过阅读学习。而说唱是最有效、最便捷的学习方法，起到“高台教化”的作用。自原始苯教起青藏高原就盛行说唱，用说唱的形式进行传教说法、接受伦理道德的教化、熟悉人情世故，传承历史文化。在当时苯教师既是宗教神职人员，又是历史学家、社会学家、医生、艺术家，有的是头人（酋长）和巫师为一身，在社会中他们享有很高的地位和影响。在当时每一位苯教师都是本族群文化、历史、宗教的聚合体，是当地知识的博物馆。而说唱是他们行使权力、能量外显的主要方式。可以说说唱在西藏社会发展中起到了无法替代的作用。在松赞干布创立藏文以前，西藏的历史、文化、宗教、艺术都是通过说唱的形式传承下来的。藏传佛教后弘期虽然文字的运用已到了成熟阶段，出现了一大批历史学、社会学、民族学、宗教学的专家学者，但因考古实物材料的不足，民间流传的说唱依然是西藏历史、文化、宗教、人们生产、生活的主要参考材料。我们从一些文献中看到，原始苯教时期西藏的说唱形式、说唱曲种也是很丰富，如大家熟悉的有“仲”（སྒྲུང）、“德乌”（ལྡེའུ）、“古尔”（མགུར）、“百”（ཚད）、“夏”（ཤགས）、“堆巴谐巴”（སྟོད་པ་གཞས་མ།）等等。这些说唱形式今天我们依然还能听得到，看得见，成为千百年来人们喜闻乐见的艺术形式。而且有些在漫长的岁月中形成文化的变量，形式更加多样，内容更加丰富。

第一节 仲

“仲”（སྒྲུང་），在藏语里一般指故事。而对在讲故事时所唱的歌叫“仲

鲁”（སྒྲུམ་གླུ།）、“仲谐”（སྒྲུམ་གཞས།）、“仲昂”（སྒྲུམ་ངག།）等。“鲁”（གླུ།）、“谐”（གཞས།），是指民歌、小调等。“昂”（ངག）即音调、旋律。对说唱艺人则称为“仲巴”（སྒྲུམ་པ།）。“巴”即“人”。

一、“仲”的基本情况

“仲”是藏族流行地域最广，历史最悠久，影响最深的一种说唱艺术。藏族几乎所有的说唱形式都是在“仲”的基础上形成和发展，甚至藏传佛教的俗讲“喇嘛嘛呢”（བླ་མ ་མ་ཎི）、“杂瑞”（ཟླ་རས།）等也延续了仲的艺术特色。至 20 世纪 50 年代在西藏的有些地方说唱和藏戏用同一脚本，新中国成立以前，在拉萨的书市上有卖话本，它既可作为说唱本，也可当作戏剧剧本。可以说它促成了藏族其它说唱艺术和藏戏的形成，而且是苯教和佛教诵经音乐的主要来源。苯教诵经中所使用的许多曲调带有源于“仲”的痕迹，有的直接取自于“仲”。

（一）仲在历史上的主要作用

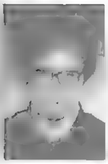
根据藏文史籍记载，从第一代藏王聂赤赞布（གཉའ་ཁྲི་བཙན་པོ།）至第二十七代藏王拉脱脱日年赞（ལྷ་ཐོ་ཐོ་རི་གཉན་བཙན།）期间，苯教师们利用“仲”（སྒྲུང）、“德乌”（ལྡེའུ）等说唱形式传播教义，辅佐国政，左右王室，为民济世。由于苯教师能禳魔除妖，祈保平安，在朝中享有特权，事无巨细都要由巫士占卜测定。《国王遗教》中说，在聂赤赞普统治时代，也就是圣教（佛教）和吉祥符（“卍”符号）[1]的苯教出现的时代，在独一无二的君主聂赤赞普生活的时代，就出现了神圣宗教（苯教），说唱故事和谜语故事。许多藏族史籍中记载，松赞干布时期为了使后代人能更好地理解宗教，赞普命人在大昭寺所有的柱子的柱头、小梁和寺庙四侧的墙面上，都绘制了说唱艺人、谜语者和苯教徒骑鼓或鹿在天空行走等的故事。

当时流传的故事传说有《七兄弟》、《茶和盐》、《青稞种子的来历》、《橘子姑娘》、《青蛙骑手》、《起尸和炼金的故事》等。在布德贡杰时代有《尸语故事》、《玛桑故事》、《家雀的故事》等流传。《柱下遗教》中记载了当时流传的故事，有《顶生王的故事》、《鸟的故事》、《猴子的故事》、《世界形成的歌》、《风云的起源》等。[2]石泰安在《西藏的文明》一书中说：“在佛教传入吐蕃之前的聂赤赞普和布带贡甲赞普时代，也就是在松赞干布之前的传说时代，

---

[1] 苯教最初的雍仲符号“卍”的转向可能不固定，青海马家窑出出的陶瓷上出现右向雍仲符。

[2] 白曲主编《中国曲艺音乐集成西藏卷》，中国 ISBN 中心出版，2007 年，第 41 页。



‘社稷政权是由苯教徒说唱故事师和歌唱家所保护的（也就是说是行使的）’。……故事师们是一些故事表演者；而歌唱家们则歌唱一些隐晦的不解之谜，也可能还唱唱一些乐谱故事” [1]在敦煌古藏文和“伏藏”中记录了大量的藏族说唱故事“仲”和“德乌”。

借助说唱的方式传承本民族的历史、文化，是原始民族的特点，尤其对尚无文字的民族更是如此。公元 7 世纪随着文字的创立和佛教的传入，开始大量翻译佛经，佛教徒仿照苯教的说唱方式，用“仲”讲唱佛教故事，传承佛教思想，出现了米拉日巴（1040-1123）、塔波拉杰·索南仁钦（1079-1153）、热琼巴·多杰扎巴（1084-1161）、唐东杰布（1361-1485）等善用“道歌”（མགུར）布道的大师。所谓的“道歌”（མགུར）就是用“仲”的形式讲说佛教故事，似中原地区的道情、俗讲等。至公元 11 世纪用“仲”的形式进行俗讲在佛教中蔚然成风，出现不少“善巧者”，即善于说唱者，在global 卫、藏、阿里等地还建立了许多专门的讲说学院。据《青史》记载，当时在拉萨、桑耶等地游走说唱的善巧者有 230 余人。后来用俗讲的形式讲唱佛教故事称为“喇嘛嘛呢”、“尕瑞”，并由僧人俗讲发展为民间艺人俗讲，推动了说唱艺术的发展，创作出《智美更登》（ཆོས་རྒྱལ་དྲི་མེད་ཀུན་ལྡན།）、《诺桑法王》（ཆོས་རྒྱལ་ནོར་བཟང་།）、《卓瓦桑姆》（མཁའ་འགྲོ་མ་འགྲོ་བ་བཟང་མོ།）、《苏吉尼玛》（གཟུགས་ཀྱི་ཉི་མ།）、顿月顿珠》（དོན་ཡོད་དོན་གྲུབ།）、《朗萨雯蚌》（སྣང་ས་འོད་འབུམ།）、《白玛文巴》（པད་མ་འོད་འབར།）等许多著名的说唱、戏曲合用本。而苯教随着生存空间的狭小和苯教文化中心的东移，用“仲”讲唱苯教故事的形式渐趋衰微。

仲作为西藏原始苯教时期的说唱艺术，随着历史沧桑流传至今，今天民间还流传着许多优美动人的民间故事，既有几天几夜讲不完的鸿篇大著，也有茶余饭后作为笑料的小小说；既有叙述的艺诀，又有优美的唱腔；既有配乐地说着，又有伴舞的表演。不同的内容，采用不同的形式。寓言故事短小精炼，富有哲理；动物故事拟人托物，情理相通；讽刺故事亦庄亦谐，嬉笑中见锋芒；爱情故事委婉曲折，生动而富有感情。

（二）“仲”的基本特点

“仲”是民间文学和音乐的结合，它们有各自的特点，各自的分工，是内容与形式完美的结合，原始苯教时期是口头创作、口头流传，流传过程中

[1] 白曲主编《中国曲艺音乐集成西藏卷》，中国 ISBN 中心出版，2007 年，第 8 页。

经过了无数人的加工和改编，经历了岁月的磨砺、雕琢，逐渐形成了流传至今的艺术形式。也孕育出举世闻名的藏族长篇英雄史诗《格萨尔》，孕育出了独具特色的藏戏艺术。仲的发展，是藏族文化的发展史、藏族历史的发展史，是藏族社会发展的一面镜子。从青藏高原原始人类的进化、藏文的创制开始有文字的记述，直到今天的天上地下、自然万物、社会变迁无一不说，无一不唱。

“仲”的文体一般是韵散相间，以散说讲叙事，以韵演唱代言。叙事部分只说不唱，代言部分唱。如《聪明的小青蛙》：

（说）有一只青蛙在水池里吃饱后，跑到岸边的一块大石头上晒太阳。这时，一只盘旋的老鹰捉住了它飞到高空，老鹰骄傲地唱到：

（唱）小青蛙，小青蛙，
你将成为我的美肴，
现在我问你，
你希望死在哪里？

（说）小青蛙听了后很伤心地唱道：

（唱）老鹰啊，老鹰，
山中乱石处，
处处有我的亲人，
我希望死在那里；
河边沼泽地，
是我陌生的地方，
那儿我无亲无故，
不希望在那儿死。

（说）老鹰听了后想，如果我把小青蛙拿到山中吃，它的亲朋好友一定会出来相救，这样会有很多麻烦，我还是到溪边慢慢享用。于是老鹰就飞到河边，落在一块石头上，把青蛙放到石头上，伸伸脖子，抖抖翅膀，正要吃时，只听扑通一声，青蛙跳进了河里，转眼间便无影无踪，老鹰这时才知道自己上了小青蛙的当。

韵文以九字、七字、八字为常见，语言简练、叙述直截了当，由于用大量的生活语言、方言和演唱者生活中的亲历，说唱都具有很强的说服力、感染力。

早期苯教时期仲的表演形式以单口唱为主，即一人演唱，有无伴奏的和有

伴奏的。有伴奏的是自兼伴奏，伴奏乐器有扎年琴、达如、桑涅等。

仲的音乐以叙述性曲调为主，采用半说半唱、似说似唱、唱中有说、说中有唱的曲调讲唱故事，很多曲调又兼有叙事性和抒情性，叙述中叙事与代言相结合，采用艺人多角的表演方式，

“仲”的曲调大多来自民间小调，也有部分来自早期苯教祭诵调，不同的故事有不同的曲调，有的曲调在一段故事中不同人物通用，即一曲多用。也有的根据人物的变化和故事情节的变化而变化。如说唱篇幅较短的一曲到底，说唱篇幅较长的采用多曲演唱。旋律平稳，结构简单，以五声调式为主，也有是三音、四音构成的旋律。节拍多为 2\4\、3\4，也有其它节拍和混合节拍。音乐结构有一句式、二句式、三句式和二句式变化的三句式、四句式及多句式。

二、原始苯教时期的几种仲

今天，不论是苯教寺院或是佛教寺院，不论是信仰苯教的信徒或是信仰佛教的信徒，寺院、家中的壁画装饰上反应西藏远古文化的图文，大多是根据原始苯教时期“仲”的内容而绘制的，原始苯教时期的“仲”，给后人留下了很多早期青藏高原的文化信息，如：

（一）关于宇宙形成的传说

天、地、山川、自然万物最初是怎样形成的，自古以来一直是人类不懈探求的一个问题，在人类不同的发展阶段中，根据不同民族的具体条件，做出各种不同的回答。苯教古老的歌谣《斯巴形成歌》中可以感受到藏族人们对大自然的认识和他们丰富的想象。

问：最初斯巴形成时，
天地混合在一起，
请问谁把天地分？
最初斯巴形成时，
阴阳混合在一起，
请问谁把阴阳分？
————————

答兼问：最初斯巴形成时，
天地混合在一起，
分开天地是大鹏，

大鹏头上有什么？
最初天地形成时，
阴阳混合在一起，
太阳顶上有什么？
……[1]

处在人类发展的童年时代的先民，思想意识还处在蒙昧状态，对大自然所知甚少，对自然界中的各种现象，如天、地、山、川的形成，风、雨、雷、电、春、夏、秋、冬的变化，以及各种自然灾害的发生还是个谜，他们观察宇宙、观察他们生存的世界，甚至观察人类自生的变化，认为宇宙中有一种超自然力量的“神”，在控制着宇宙，控制着大自然，控制着世间万物的生老病死，于是对这种超自然的“神”产生敬畏，产生了最初的图腾和各种巫术，这种原始的意识和仪式，通过“仲”的方式传承下来。如：《猕猴与罗刹女神结婚》（人种来源的故事）、《狗皮王子》青稞种子来历的故事、《七兄弟星》房屋起源的故事、《太阳公主》（太阳与月亮的故事）以及山河大地成因的故事《斯巴宰牛》等等。“斯巴”，在这里是指宇宙、世界。大鹏，是苯教金刚化身，也视为苯教的护法神，大鹏的形象在苯教寺院处处可见，如雕塑、壁画、唐卡、经函等中，其造型也是各异。“斯巴”又常常被视为宇宙的创造之神，如《斯巴宰牛歌》：

问：斯巴宰杀小牛时，
　　砍下牛头放哪里？
　　我不知道问歌手；
　　斯巴宰杀小牛时，
　　割下牛尾放哪里？
　　我不知道问歌手；
　　斯巴宰杀小牛时，
　　剥下牛皮放哪里？
　　我不知道问歌手。
答：斯巴宰杀小牛时，
　　砍下牛头放高处，
　　所以山峰高耸耸；

[1] 马学良、恰白·次旦平措、佟锦华主编，《藏族文学史》，四川民族出版社，1985 年，第 16 页。

斯巴宰杀小牛时，
割下牛尾栽山阴，
所以森林浓郁郁；
斯巴宰杀小牛时，
剥下牛皮铺平处，
所以大地平坦坦。[1]

把生活中高大的牧人比喻为创世神，是他们用对生活的体验和认识，去观察世界、观察宇宙，表现出原始人丰富的想象和浪漫主义色彩。

（二）关于苯教的“卵生宇宙”说

早期在苯教寺院里能看到“卵生宇宙”的壁画，“卵生宇宙”说是苯教非常古老的神话故事，这个故事在新中国成立以前在西藏是家喻户晓，耳熟能详。

苯教的人类起源中说：
从五大行精华中，
生出一块大卵，
外边的蛋壳形成白神岩，
内层的蛋清里面，
形成白海螺旋转。
六类众生全解脱，
卵形成十八块酪，
十八块蛋酪中块，
形成一块螺形，
是可望生命的疮状人。

此疮状人生出眼、耳、鼻、齿、舌、脚等后有了叶门王（西藏一古氏族名），他与曲嘉王妃结合逐渐繁衍成人类。[2]关于“卵生宇宙”传说有多种，“国王南喀东丹却松”是最流行的。故事是这样的：

世界还在混沌时，有一位法师名叫赤杰曲巴，从国王南喀东丹却松那里获取五种本原物质，放入他的体内，“哈－－－”轻轻地一哼，风吹了起来，逐渐形成旋涡，并引发了火，风愈吹愈大，火愈烧愈猛。热火冷风产生气霜，

[1] 马学良、恰白·次旦平措、佟锦华主编，《藏族文学史》，四川民族出版社，1985年，第16页

[2] 恰白·次旦平措、诺章·吴坚、平措次旦著，陈庆英、格桑益西、何宗英、许德存译，《西藏通史》，西藏古籍出版社，1996年，第7页。

形成露珠，露珠上落满微粒，旋风把这些微粒聚在一起，形成了陆地、山脉。又从风、水、露珠、微粒和山脉五种本原物质中产生出一亮一暗的两个巨卵。亮者呈方形大如牛，法师赤杰曲巴用光轮敲击，火花闪烁，火花向上的形成了托塞（霹雳）神，向下的形成了达塞神（箭神），卵的中心产生了什巴桑波奔赤，什巴桑波奔赤白面青绿色长发，是现实世界的国王。他的对手是格巴梅本那波。格巴梅本那波使黑色的卵在黑暗的王国里爆炸，黑光升起，产生了愚昧和迷惑，黑光向下，产生了迟钝和疯狂。黑卵中跳出带有黑光的一个人，他的名字叫巴塞敦那波，他是虚幻世界的国王。于是，产生了象征光明的神灵和象征黑暗的魔鬼两个国王。

五种本原物质中又生出雨和雾，雨和雾的积聚形成了海洋。风生水起，撞破了一只蓝色的卵，一个青色的女人从卵中走出，国王什巴桑波奔赤，给她取名为曲坚木杰嫫。国王和曲坚木杰嫫相合，生下九子、九女。九子为世界九男神，九女为世界九女神。九子分身出九个女子，九女分身出九个男子，分别作他们的妻子和丈夫。长兄什杰章噶生有九男九女。九男为天界九男神，亦称天界九梵神；九女为天界九女神，他们的任务是确保世界的延续。根据苯教的说法藏族先祖的穆氏及苯教祖师都是他们的后裔。

苯教看来神、人、魔的世界产生于五种本原物质，认为初为混沌，无天无地，后来从混沌中产生巨卵，世界形成于巨卵，人、神、魔是同源，他们之间具有亲缘关系。在苯教创世歌中唱到宇宙分为三界，神、人、魔及各类动物住在不同的界域，天上住着天神九兄弟和他们的眷属，天神是什巴，中间一层是人类居住的地方，人间的统治者赞普则是天神的儿子，而地表和地下这一层住着各种精灵、魔怪和鲁（ཀླུ），守护着地面、地下的资源和财富，这是苯教教义建立的基础。苯教创世传说的一些内容在9世纪的敦煌古藏文文书中就有表述，可见其起源很早，其主要体系当形成于吐蕃王朝建立之前。

（三）关于猕猴变人的传说

关于藏族的本源民间流传有，青藏高原最初是由“神猴”与“岩魔女”相结合始有人类。这种说法见于14世纪成书的苯教史《雍仲苯教目录》（གཡུང་དྲུང་བོན་གྱི་བསྟན་དཀར་ཆགས།）和佛教史书《红史》（དེབ་ཐེར་དམར་པོ།）等。这是源自原始苯教时期的一个传说，佛教传入西藏后因采取“凡与众生有益者，即多在而未毁”，使佛教本地化，苯教“猕猴变人的传说”也逐渐佛教化，如：

观世音菩萨接受了无量光佛摄受众生的四种方法（布施、妙语、利行和同事），摄受雪域尚未开化的有情众生，并最终将引导他们到西方极乐世界时，当时的雪域是被猴子、岩魔占据，精灵、非人出没，没有佛法，没有人类。观世音思量要调伏雪域，教化这片尚无法器利根的土地，首先得在这儿衍化人类。于是，从他的左手心射出一道金光，化为菩提心猴，下凡到西藏山南雅隆河谷的琼结地方，这里气候温和，山深林密，在此静心修法。后来，他得到观世音的同意与度母化现的罗刹女结为夫妻，生下六个猴崽，这六个猴崽是由六道轮回投胎而来的，猴父把他们领到果实丰盛的树林中去生活，起初小猴们在这里过着无忧无虑的生活，几年后老猴又来到林中，满林子都是猴子，数也数不清，由于食物不足，猴子们相互争夺斗殴，各个饥肠辘辘，皮包骨头，没有了往日的灵气，老猴很伤心，于是又去找观世音菩萨，观世音菩萨说：你的子孙后代由我来抚养。说完从须弥山的山坳取来青稞、小麦、豆子、荞麦、大荞麦撒到大地上，使大地长满不种自长的谷物，并赐一盘金沙给他说："你的子孙最终将依靠黄金生存。"从此，猴群们走出山林开始吃不种而收的野谷，时间一长身上的毛慢慢褪了，尾巴也消失，逐渐开始直立行走，以后又产生了语言，最终演变成了人类。可是，因无明而产生"我执"，彼此失和，争端四起，遂分化为西藏最早的四大土著部族：董（ལྡོང）氏部落、东（སྟོང）氏部落、色（སེ）氏部落、穆（རྨུ）氏部落，在此基础是加上查（དབྲ）、楚（འགྲུ）两氏族，通称为"六大氏族"。分别住在雅隆河谷的索塘（ཡར་ལུངས་ཟོ་ཐང།）、泽塘（ཡར་ལུང་རྩེད་ཐང།）沃卡久塘（ཡར་ལུངས་ཟོ་ཐང།）、赤塘（ཡར་ལུངས་ཁྲི་ཐང།）等地。今天在藏区能看到有不少洞穴被认为是"神猴"居住的遗址，而受到人们的供奉，山南泽当的藏族人认为最初"神猴"居住的山洞，就在附近的贡布山上，而距离泽当三公里的撒拉村，是藏族传说中的第一块青稞地。至今，每逢"望果"节，人们来到这里举行盛大的祭祀活动。

这些原始的苯教传说故事，在藏区你不论走进什么教派、什么寺院，在他们的壁画、唐卡、雕塑甚至在经典中都能看得到，成了宣扬藏族先民的聪明才智，表示藏族古代文明的教义。

第二节 "百谐"

"百谐"（བད་གཞས།）藏语音译，是至今还在流传着的西藏早期苯教祭

祀仪式中的说唱。今天不论是民俗性的群体仪式活动，或是宗教密宗修行仪轨中，都能看到“百谐”的表演，从表演的形式、说唱内容、舞蹈动作、音乐、服饰及所表现出来的宗教思想，依然保留着传统的艺术特色和艺术形式，成为人们了解早期西藏苯教文化的珍贵资料。

一、“百谐”的基本情况

（一）“百谐”的起源

“百谐”（བད་གཞས།），是融说、唱、舞为一体的一种非常古老的男子集体舞，今天主要流传在山南、日喀则、林芝、拉萨等西藏农业区，从阿里古格王朝壁画中看，早期也流传在西藏阿里地区。

图 3-1 阿里壁画“百”（嘉雍群培摄）

图 3-2 桑耶寺壁画“百”（嘉雍群培摄）

从“百谐”的不同名称、相似的宗教祭祀仪式和表演形式、手持的法器等看，早期很可能流传在整个藏区，如在西藏不同的地区有不同的称呼“森穷娃”（古代卫士），“该巴赤嘎”（男子刀舞），“达归米归”（勇士骏马或合击包围），“果尔孜”（武艺歌），“拉玛”（神兵），“扎拉”（战神）“甲江”（祭祀歌舞）等。[1]其他藏区也有类似的舞蹈，如青海黄南热贡地区“六月血祭”仪式舞“拉什则”、“莫合则”、“勒什则”，四川阿坝嘉戎地区的“卡斯达温”、“盲偶”、“哈玛舞”、“朝盖”，及藏区不少地区民间表演的“察羌”（铠甲舞）等，这些很可能是苯教早期同一种祭祀仪式舞蹈，因为自然环境、风土人情，以及不同方言的差异，而形成不同的称呼和不同的风格。关于“百谐”的形成年代和发展过程尚未看到文献记载，但

[1] 丹增次仁，“西藏征战歌舞——百谐”，载《西藏艺术研究》，2005 年 4 期，第 26 页。

从早期遗留下的岩画、壁画等中看，似乎史前已经出现此类艺术形成，如日土熔岩上的任姆栋1号岩画，一人右手叉腰站立，左手握长杆，另一人骑在羊上，右手叉腰，左手握长杆，具有“百谐”的舞韵。在藏区的考古中还发现不少戴面具、不带面具的手持法器的武士，造型也极似“百谐”的舞蹈动作。

近年来有学者从表演的时间和文化背景来推论“百”的形成年代，如“望果节”是西藏仅次于藏历年的传统节日，而在“望果节”中是一定要表演“百”，因此以“望果节”在西藏的形成来肯定“百”的形成年代。据有些民俗专家和学者认为，“望果”仪式在西藏已有一千五六百年的历史，最早流传在雅砻香布（今雅鲁藏布江中下游河谷）地带。据《苯教历算法》等文献记载，约在公元5世纪藏王布德贡杰时期，雅砻河谷已经兴修水利，耕田播种，形成了一定规模的农业生产，为了确保粮食的丰收，藏王要苯教师施法，苯教师根据其教义，让农夫身背经文绕田埂转圈，对农田进行加持、灌顶，祈求上天保佑丰收，于是形成了最初的“望果”仪式。民间还有一种传说，说它产生于吐蕃第一位赞普聂赤赞普时，当时西藏有了的第一块农地，为了防止农业灾害，当时的苯教师遵照赞普的指令举行祭祀仪式，来防止农害，武士们挥舞刀枪呐喊来驱除给庄稼带来灾害的妖魔，从此有了“望果节”和“百谐”仪式。西藏民族音乐学家边多认为：“它可能早在大小部落相互战争期间就已产生。到了吐蕃王朝初期，藏王松赞干布为了统一西藏，根据当时西藏的实际情况，组建了民兵式的西藏骑兵部队。有许多藏文文献都记载说：这种队伍是让各地百姓自备战马武器装备，平时在家参加生产劳动，组织练兵活动，战时参战。当时号称每位千户长带领千名骑兵，一共有六十一个千户长。这些部队各自使用的军旗的色彩图案也都有严格规定并记录在册。如上乌如骑兵部队要持红色军旗并要骑白色军马；下天如的骑兵部队要持有红色雪狮图案的军旗并要骑暗黑色军马；上叶如军队要持黑色白心之旗并要骑朱红火焰色的军马；上如拉军要持白狮冲天型图案的军旗并骑淡黄色军马等等，当吐蕃王朝组建了军队时，“百谐”这种征战歌曲也成了军营文化之一。当时军士们在出征前或凯旋归来时，要举行向神灵祭祀祈祷的仪式，并演唱“百谐”。这种传统的征战歌曲和练兵等习俗，也保留在广大的民众之中。[1]“百谐”的产生时间及发展过程虽然没有文献记载，但通过早期的一

[1] 边多著，《西藏音乐史话》，中国藏学出版社，2006年，第115页。

些文化遗迹、民间传说和我们现在还能看到的，充满原始文化特点的艺术形成，可以感受得到，它是一个带有原始文化符号的，非常古老的民间艺术。

（二）“百谐”的基本特点

“百”（བད），在藏语中含有“教唆”、“遣送”、“激发”、“奋战”等意。“谐”（བཞས），即歌、小调。根据白曲在《中国曲艺音乐集成·西藏卷》和边多在《西藏音乐》一书中论述，最早的“百”是由百谐、甲江、果孜三个部分组成。其中“百”是主要部分，表演时在由一个名叫“翁则”的领班指挥下歌舞，“翁则”领唱一句后，士兵重复一句，一唱一应地进行，当唱完每段歌词的前两句之后，下面两句歌词一般都由士兵齐唱，无论领唱或齐唱，人们都随着歌曲旋律的节奏，挥动手中的兵器，边唱边舞。“甲江”，为祭天祀神的说唱，说唱时略带舞蹈动作，在一个名叫“定本”（相当于营长）的带领下表演，表演中定本和众士兵对唱，歌声深沉古朴，甲江的表演一般是在“百谐”之前，仿佛是序曲，“果孜”意为武艺，以武艺表演为主，一般在百谐之后表演，如同结尾。从结构上形成序曲——正剧——结尾三个部分。目前只能听到一些甲江的演唱，甲江和果孜表演已很少见。

“百”，起初是在军队出征、凯旋，或男子出猎、猎归等时举行的宗教祭祀仪式。原始苯教时期每当战争出兵之际，苯教师就要燃起桑烟，念诵咒语，祈祷天地、祭奉战神，祈求神灵给我们力量和勇气，战胜敌人，保护出征的将士，保护我们的家园。咒语冗长，气氛庄严，使人感受到战争的神圣、壮烈。由于西藏受佛教影响很大，西藏“百谐”前的祭祀，或“百谐”中的演唱中，已经听不到苯教师那充满血腥的施咒，而在西藏以外的有些地区还保留着早期的祭颂词，如从青海果洛地区收到的早期出征祭祀词中，我们可以感受到出征前祷告词的内容及形式：

嚯——祷告天地！
嚯——祷告天地！
嚯——祷告天地！
公正无邪的喇嘛法师，
喜爱生灵的天神地祇，
威力无比的护法诸神，
呼遣随意的八部战神，
今敦请诸神共同出征，
敌人是佛祖的叛逆，

也是大德喇嘛的对头，
更是我们僧俗众生的死敌！
在每个日日夜夜里，
他们绞尽恶毒的脑汁，
手段残忍无法比拟；
花言巧语比棉还软，
心肠歹毒胜过黑刺；
脸上堆笑白如海螺，
心底肮脏黑似墨汁；
外装正直像箭杆，
内心歪斜比鼓槌曲；
骗人的诡计随心设，
陷人的圈套任意施；
嘴上好话胜彩虹，
黑心好比乌云蔽；
对上点头又哈腰，
还说情理该如此；
对下欺压又贬低，
偏说孽子无道理；
奉承好比杜鹃啼，
造谣中伤似鸱鸮；
路上相逢马转圈，
会上惯用冷语刺；
马上相遇斜扭身，
席间相见蹙着眉；
口吐涂抹示藐视，
手篡拳头恶相足，
脸色阴沉多凶险，
震头摆尾更凶恶；
转过身来满脸笑，
背过身去却放肆；
佯装寒暄挖苦人，

假装谈话掏心事；
贼眼瞪得圆又圆，
烂舌绕得令人气；
牙齿怒咬嘴唇紫，
手伸巴掌把人逼；
大刀偏向肩上扛，
长缨却用度来计；
手拉马钗似斗士，
脚踢马镫夸威仪；
妄与英雄比武艺，
又与飞腿赛跑技；
徒与学者相争论，
唇齿也与人相比；
对人暗斗使伎俩，
对人栽赃胜鬼蜮。
藐视别人无护身，
攻讦神灵无威风。
篆署洁白的木牌，
刻印彤红的朗尕，
抬上黑色的卧板，
置于三角穴窟中。
与大千世界为敌，
敢把秽物当作神供埋入地底。
以赤色朵尔玛为戈矛，
以黄柏橛子为投枪；
烽烟薰臭了安息香，
把芥子当作滚石操。
想安天轮断天梯，
想撼大地毁柱梁。
旧鬼纷纷象故屋的尘灰，
新鬼纭纭象草尖的露水；
游弋鬼如窜村的野狗，

饥饿鬼如穿山的狼狈；
男性鬼寻兄找弟，
女性鬼逐姊跟妹；
恶鬼贪婪像犏牛嗜盐，
魔鬼凶残如猎犬捕追。
老年鬼个个龙锺白头白发，
中年鬼摩拳擦掌呲嘴獠牙；
小鬼头争吸血染红了嘴巴。
男儿鬼纷纷磨镰，
妇女鬼争把枪擦。
山头上的哨鬼翘首远望，
山腰里的鬼探把兵力度量，
山脚下的鬼判运筹战方。
帐圈边的探子悄悄偷听，
拔掉界标紧握矛枪。
抓住远处的马缰，
随时准备远飏。
请圣神把这些统统处置，
请至尊的神灵降下法旨，
请护法神施展威力；
把索命的九妖姐妹充当晚餐，
把罪魁祸首像日月那样去蚀，
把顽固之敌依雷霆去殛，
把为富人仁者像林火焚烧，
对诡辩之徒如断弦不续。
对仇家男人全部消灭，
将仇家妇女全变成寡妇，
使仇家子女沦落为孤儿，
把仇家老人弄成浑身生虱的鳏夫，
把仇人的头颅立即砍下，
把敌人的眼珠双双剜出。
把敌人的五脏也要拉出腑腔。

生命的柱子必须砍断，
节节脊柱击为齑粉。
对敌人的长辈像森林火烧，
对敌人的等辈像木运斧斤，
对敌人的晚辈像锹翻草根。
威震四方的圣神恰似天空之云滚滚，
疾行的天使就像黑夜的流星，
战神的威力则如冰雹倾盆。
不要量天空的大小，
不要计后世的时间，
不要怨前世的命运，
把握战斗的良机，
恰在这个时辰。[1]

每当祭祀，桑烟弥漫，鼓乐齐鸣，在祭司和部落首领的带领下老人、妇女、儿童在仪式中抛撒“风马”高呼“啦佳啰”（ལྷ་རྒྱལ་ལོ།），祝愿出阵的将士能够凯旋归来，将士们身穿铠甲，胄顶插羽，（据说早期还要纹面）手持刀、盾等兵器，高唱战歌挥戈舞蹈，充满血腥，充满杀戮。仪式起到鼓舞士气，壮大军威的作用。如西藏康马地区“甲江”歌：

定本唱：我们的战神是什么神？
众唱：是那无敌不胜的战神。
定本唱：要烧什么珍贵的香树烟？
众唱：要烧那种香柏树之烟约。
定本唱：要献什么样的风马旗呀？
众唱：要献这五色彩虹的风马旗呦。
定本唱：带来什么样的神饮酒？
众唱：白色香甜的青稞陈酒呦。
齐唱：烧起神香柏树烟，
　　　斟满神饮的陈酒呦；
　　　插上五色的好风马旗，
　　　献给我们所向无敌的战神之王。

[1] 果洛藏族自治州民间文学集成办公室编，《民间歌谣》（资料本），第193页。

大神引我消灭仇敌时，

望神王时刻为我作后盾。

挥剑将“切玛”、空中洒，

高呼叽叽唆唆啦佳啰！

望神给我们力量，

凯旋归来之时再唱“百谐”呦。[1]

“百谐”只有成年男子参加，人数不限，少则十几人，多则几十人，舞蹈动作简练、粗犷、古拙，这也是原始祭祀舞蹈的特点，当时人们在祭祀仪式上舞蹈，并不是在表演或为了观赏，也没有想到它的审美性，只是为了信仰，是与神灵的对话，是为了获得神灵的魔力，对付敌人，也是通过对神灵的祭奉，宣泄内在情感，体现了他们对大自然的幻想和对于自身命运的抗争。表演在“翁则”的带领下进行，“翁则”唱一句，众将士“喔----，喔----，”地应一句，动作主要有“举刀”、“挥刀”、“刺刀”、“打盾”“甩胯”等，都是模仿战争中的对抗，舞蹈的队形有圆圈、横排、或两排交错等，每一种队形都有所象征，每一个动作都有所正对，内容多为祭奉神灵，赞美战神、男神、魂神，赞美兵器，歌颂国王、歌颂祖先和对敌人的仇恨、蔑视、诅咒等。

“百谐”音乐从曲调到演唱都很有其特点，演唱用近似吼叫的声音，旋律平稳，以三音列、四音列为主，也有一些五声音阶，旋律以同度音的重复或二、三音进行，极少有大跳，甚至也有不少曲调只有一个音，被人们称之为“一音歌”，有的“一音歌”只是在中间加进二三音的装饰音，而且时值很短，它是通过节奏、力度、织体的变化，使乐曲充满生机和动力。这种“一音”歌在西藏民歌中是极为少见，但其音乐结构、调式与西藏其他民间音乐大致相同。

二、“百谐”不同的表现方式

岁月沧桑，一切都在“量”变中。“百谐”虽然受宗教思想的囿于，在发展过程中也从形式到内容，从表演时间到表演地点得到变化，从单纯的民俗行为发展为民俗性与宗教性两种。

早期的“百谐”是在民间的宗教祭祀仪式上表演。祭祀是原始苯教的主

[1] 边多著，《西藏音乐史话》，中国藏学出版社，2006 年，第 116 页。

要宗教行为，有大祭和小祭、定时和非定时的。表演“百谐”的祭祀仪式也是有大祭、小祭，它是不定期的，遇事而行，主司、参与者都是乡民。佛教传入西藏以前，苯教尚无以寺院为中心的僧侣集体，苯教师为民间从事宗教职业者，甚至大多是生产、宗教兼顾者。因此“百谐”的祭祀表演具有很强的民俗性。

（一）“望果节”上演“百谐”

所谓的民俗性，是“百谐”依然在民间的祭祀仪式上表演，只是行为指望上有所改变，原来是通过对神灵的祭奉而得到战争的胜利，现在战争已经没有了，对生产、生活、生命受到外域的威胁已经不存在，为战争而举行的祭祀仪式也没有了，“百谐”也不在为战争作祭祀表演。然而，由于战争的结束，社会的稳定，人口开始迅速增长，人们对物资的需求越来越大，对人们生产、生命新的威胁又出现了。“民以食为天”，在各类自然灾害中，莫过于对农业生产的各种灾害，于是祈求农业丰收的“望果”祭祀仪式出现了，“百谐”成了“望果”仪式中攘除威胁农神、农业妖魔的祭祀仪式。

“望果”（འོང་སྐོར།），一词有几种解释：

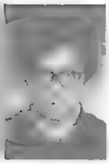
1）“望”（འོང་），指庄稼、田地；“果”（སྐོར།），即转圈。直意为转田垄。

2）认为“望果”是佛教专用词，是灌顶的意思。通过这种佛教仪式，指引求得福果和获得解脱之道。

3）在转动中灌顶。

“望果”仪式在整个藏区的农区都有，只是规模、形式各异。其中西藏农区的规模最大，最隆重，仅次于藏历新年。

“望果”仪式不定时，是通过苯教师历算而定，大约在庄稼收割前几天“鸟王”（大雁）南飞之前举行。苯教认为山神掌握着各自管辖的风水、雷电、虫鸟、疫害等，对山神的不敬或怠慢，都会触怒他们，使他们用冰雹、霜冻、洪水、干旱、虫灾等降灾于农田，于是在开镰前进行“望果”仪式，用美肴佳肴来供养神灵，用歌舞愉悦神灵。每村都建有举行“望果”仪式的场地，场地的一侧建有煨桑台，黎明时分人们开始祈祷煨桑，用柏、松、杜、杜鹃花枝、艾蒿等燃起火，上面再撒上糌粑、净水、青稞酒等，等太阳刚刚升起，大家身着盛装，有的手持“五色彩箭”、青稞麦穗，有的抬着系有哈达的“丰收塔”，背着经函、青稞酒、酥油茶等美肴，诵念“皈依经”、“吉祥颂”、“丰收经”等文，敲锣打鼓地绕农田。麦穗、“丰收塔”表示吉祥、



丰收，经函表示佛、佛语，绕麦地一周表示麦地已得到佛的加持，丰收就在眼前。绕行过程中人们把“五色彩箭”插在嘛呢石堆上。“五色彩箭”在藏族人看来是吉祥物，据传它是从原始苯教时期占卜狩猎发展而来。在《第乌佛教源流》、《巴谐》、《敦煌藏文文献》、《格萨尔王传》、《白史》等文献中都有关于插箭祭祀的记载，插箭的写法有多种，如：ལའི་རྩེ། ལ་རྩེ། ལབ་བརྩེ། ལ་བཙས། ལྷ་རྩེ། ལ་རྟས། ལབ་ཙེ། ལ་རྫི།། ལ་རྫས། ལྷ་རྩེ། 等。“五色”，是用白、黄、红、绿、蓝五种彩带，彩带一起缠结在箭上。“五色”在苯教显宗中象征形成世界万物的金、木、水、火、土五行，苯教密宗中象征自然界中的地、火、水、风、空五大。五大用五个梵文字母或五个藏文字母来象征着，象征东南西北中央五方佛，表示对五方佛的供养或受到五方佛的加持。箭表示智慧、胜利，箭上挂一铜镜，表演“性空”。彩带、箭、铜镜分别代表身、语、意。仪式结束后，人们拿出带来的美肴、青稞酒，举行歌舞、赛马等娱乐活动，其间就表演“百谐”。

（二）祈愿大法会上的“百谐”

1409 年宗喀巴（1357-1419）大师在一些地方的支持下，在西藏大昭寺举办了一个规模巨大的大祈愿法会（亦称传大召），这就是相沿至今举世闻名的，一年一度的拉萨祈愿大法会，藏语为默朗且莫 （སྨོན་ལམ་ཆེན་མོའི།）。后又于拉萨东北兴建了甘丹寺 （དགའ་ལྡན་དགོན་པ། 直译为喜足尊胜洲，简称为甘丹寺），创立了藏传佛教格鲁派（དགེ་ལུགས་པ།）。随后宗喀巴的两位弟子在拉萨的西郊和北郊先后兴建哲蚌寺（འབྲས་སྤུངས་དགོན་པ། 直译为：吉祥米聚十方尊胜洲，简称哲蚌寺）和色拉寺（སེ་ར་དགོན་པ། 直译为色拉大乘洲，简称为色拉寺）。到 17 世纪五世达赖罗桑嘉措建立了西藏甘丹颇章地方政府，组建了一支“森琼瓦”，即类似武警的部队，每年的藏历新年拉萨甘丹寺、哲蚌寺、色拉寺在大昭寺举行为期二十余天的祈愿大法会，法会后举行盛大的驱鬼仪式——多尔家。法会中“森琼瓦”的士兵表演“百谐”。

（三）宗教仪轨中的“百”

到了后弘伸苯教，苯教受到佛教的影响，也开始大量建立寺院，形成了有一定的教义、教规和以寺院为中心的苯教僧侣集团。苯教在密宗修行仪轨中有羌姆的展示，其中的羌姆“察”（ཁྲབ）就是吸收了民间祭祀仪式“百谐”，舞者头戴愤怒神的面具，手持法器，在强烈的乐队伴奏声中舞蹈。又如藏传佛教格鲁派扎什伦布寺，每年藏历六月跳的西莫钦波羌姆，手持法器的护法神舞，也是从“百谐”中发展而来。苯教和藏传佛教跳的羌姆，是在

寺院的宗教仪轨上由僧人表演，目的就是攘除妖魔，驱除灾难，保留了“百谐”最初的目的。

第三节 “古尔”

“古尔” 名词，敬语。是常用、平时又很少听到的一个词。作为名词具有一定的不确定性，或说是一个多用词。因此在以往的藏族传统音乐分类中，有把它放在民歌中，也有放在说唱音乐中，也有放到诗歌中。

一、“古尔”的考证

（一）文献考证

“古尔”（མགུར）常作为“鲁”（གླུ）“谐”（གཞས）的敬语。“鲁”、“谐”同义，即歌、小曲。“古尔”作为“鲁”的敬语，早期主要用在君臣王子及高僧大德的唱歌和他们所唱的歌两个方面。

第一个方面如在《敦煌本吐蕃历史文书》中记载，凡吐蕃赞普、王后乃至王子的歌都通称为“古尔”（མགུར）；凡相、臣、妃子演唱的歌都通称为“契”（མཆིད），凡庶民百姓演唱的歌都通称为“鲁”。如《敦煌本吐蕃历史文书》有这样的记载，赤松赞赞普与老臣义策在拉木、恰拉山中间之冲木地方：“敬献饮宴赞普赤松赞，并献犀皮铠甲一套，自战场缴获之带鞘长剑两把，作为贽见之礼。赞普乃与之盟誓。韦氏义策等父兄子侄等七人均参与盟誓，赞普誓词云：

“义策忠贞不贰，你死后，我为你营葬，杀马百匹以行粮，子孙后代无论何人，均赐以金字告身，不会断绝！”盟誓毕，赞普高歌（唱古尔）：

（往昔）雅隆河水短而浅，
（如今）自外向内深而远，
（往昔）雅隆谷地小而窄，
（如今）自南而北而延伸，
把分散之（部落）聚起矣！
轶闻掌故说不完；
到各处去巡视乎，
鞋底却不够磨啊！
自今天直到以后，

你不要背弃我啊，
我将不舍弃你！
我若是抛弃你啊，
苍天定会护佑你！
你若是背弃我啊，
我会进行惩罚也！

歌毕，韦·义策和歌作答。歌云（唱“契”）：

吾之属官长上是赞普你，
我虽小也要把王放在肩上。
您之手中掌握了我，
神灵可以作证，
大王所吩咐之语，
任何时候都立即遵命，
鸡是要展翅的，
最终还是落在架上暖和。[1]

赞普用“古尔”唱，老臣用“契”对。君臣间的尊卑用唱歌的形式表现出来。“契”（མཆིད），意话、言论（敬）。大概就是今天藏戏（ལྷ་མོ།）、热巴（རལ་པ།）中带韵腔的“顿”（འདོན），又如赞普与大臣禄东赞的对唱：

“此王之时，发兵攻象雄之王，统其国政，象雄王李迷夏失国，象雄切部众咸归于辖下收为编氓。后，赞普聚众大论君臣欢庆宴乐，赞普赤松赞乃作歌。歌云（唱古尔）：

噫嘻！若问赞普是何名？
乃我赤松赞是也。
这位大臣是何名？
乃东赞域宋是也，
若问骏马是何名？
乃骁布藏藏是也，
藏藏为驯良之马也。
我等君与臣，
雅砻河水短而浅，

[1] 《敦煌本吐蕃历史文本》（增订本），王尧、陈践译注，民族出版社，1992年，第164页。

自外向内深而远，
雅砻谷地狭而窄，
自南而北自延伸，
从中心地带到四境全获胜。
吾等君与臣，
为王者决本弃离臣下，
为王者若弃离臣下啊，
上天会来护佑你！
臣下决不背离王者，
臣下若是背离王者，
我就会谴责处罚他！
如此歌唱毕，为了酬答，禄东赞亦献歌（唱古尔）。歌云：
大王诏令下颁，
臣工没世效劳，
鸡是要展翅的，
最终还是回到架上暖和。
心是向下垂着约，
永远不会朝上。
纯金是金字里头最好者，
无论何时是秦瓦精华所在，
大王啊，切莫离弃臣下，
就像鸟粪落到坝子上，
臣下们，切莫背离大王，
臣下若是背离了大王，
如百灵鸟冻死在树上。
明天、后天、直到以后，
永远、永远、永远……
在山岭上有呼喊声，
“葭布”就有应答声，
在山谷里的跑马，
马不会把金鞍摔碎，
谈着说着走着，

您之谕旨没有人不听，
要我去哪里就去哪里，
直到靴子被水泡湿前。[1]

在这里君臣两人的唱都是用“古尔”，“古尔”一词除君主外，上层的大臣唱也是可以用“古尔”一词。

（二）词义考证

第二个方面“古尔”、“契”、“鲁”在古藏语中是同义不同称谓。“一体多词”是藏语的一大特点，在藏语中对上师长官、父母长辈，同辈同事及晚辈间的用词都有所不同，甚至同一词因语气的不同而形成不同的意思。“古尔”是“鲁”的敬语，早期王臣贵族、上师喇嘛唱的歌不论是道歌、诵经、说唱、情歌都称为“古尔”，这是对他们的一种尊敬或敬畏。甚至今天把《格萨尔》的唱腔也称为“古尔”。而一般的民间说唱音乐（曲调）在康区称为“仲昂”（སྒྲུམ་ངག།），安多称为“仲鲁”（སྒྲུམ་གླུ།），卫藏称为“仲谐”（སྒྲུམ་གཞས།）。人们普遍认为藏戏是由藏传佛教噶举派大成就者唐东杰布（ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོ། 约 1361-1485）创立，唐东杰布为了在西藏的河面上建造桥梁，解决百姓生产、生活中的不便，以白面具藏戏为基础，以佛教故事为内容，自编自导成具有简单故事情节的歌舞剧去各地演出，以化导众人，募集经费，藏戏的剧本称为“朗塔”（རྣམ་ཐར།），藏戏的唱腔也称为“古尔”。甚至把六世达赖喇嘛仓央嘉措创作的《情歌》（歌词）也称为“古尔”。今天受现代文明的影响，很多人把道歌、《格萨尔》、藏戏、六世达赖喇嘛仓央嘉措《情歌》称为“谐”（གཞས）或“鲁”（གླུ），很少用“古尔”，这在早期会被认为是不敬。

从这里看出“古尔”不仅是“鲁”、“谐”、“契”敬语，也可以作为说唱、戏曲、道歌等的敬语。

二、“古尔”与道歌

今天把佛、本宣扬教义，讲述修行经验的歌依旧称为“古尔”，自 11 世纪开始多把“道歌”称为“古尔”。藏传佛教噶举派创始人玛尔巴（མར་པ་ལོ་ཆེན་ཆོས་ཀྱི་བློ་གྲོས། 1012-1097）曾三次赴印度、尼泊尔，拜多名至尊大德为师，坚忍不拔地学佛传法，成就斐然，翻译了许多经典，被称为古

[1] 《敦煌本吐蕃历史文本》（增订本），王尧、陈践译注，民族出版社，1992 年，第 168 页。

代西藏七大译师之一。他利用苯教的“古尔”布道形式，宣讲佛教教义、佛教思想，“古尔”成为噶举派喇嘛讲授教义的重要手段和方法。米拉日巴是玛尔巴的大弟子，噶举派第二代尊师，是一个彻底的出世主义者，他隐居山岩间，身裹单衣，以寻食荨麻度日，潜心修佛，终获风息的自在功能。米拉日巴自幼爱唱歌，并有一副好嗓子，人们都爱听他唱歌。他晚年与其弟子热琼多吉扎巴、达布林热巴、崔西加热巴等，创作了不少“金刚古尔”，其中最著名的是《米拉日巴道歌》（或译为道情歌）。米拉日巴道歌就是在苯教道歌的旋律上填进了佛教内容。

苯教和佛教的“古尔”，不但采用了民歌的旋律和诗词的格律，而且吸收了很多民歌的素材。如玛尔巴的“煮酒方法歌”中就吸收了民歌“酒赞歌”的形式：

要说酿酒的方法，
“身语意”灶石先支下，
在那“空性”铜锅里，
放进“信仰”青稞粒，
再倒“正念慈悲”水，
烧起大火是“智慧”，
搅和匀了来煮沸。
“空性”平坝的中间，
铺上“大乐”的晒垫。
投进“教诫”之酒曲，
加上“四量”的被褥，
酿成“一味”的酒醅，
盛入“行”的瓦罐里。
“方便智慧”来催酒，
发成“五智”青稞酒。
再从“九欲”小孔里，
滤出“无漏”甘露酒。[1]

此歌劝人一心修佛，意为只有勤持皈依，才能得到真正的快乐，也才能

[1] 马学良、恰白·次旦平措、佟锦华主编，《藏族文学史》，四川民族出版社，1994 年，第 296 页。

真正得到满足。歌中带引号的词，全是佛学术语。不论是结构、煮酒过程、方法和所用器械等都是一致的，它是套用了民间酒赞的框架来宣传宗教思想。

苯教著名的“道歌”有《祖师辛饶道歌》、《喇嘛詹巴南卡道歌》等。苯教和佛教的道歌中提到很多“道歌”的曲名，这些曲词大多现在我们已经很难听到，如《警策正念歌》、《觉证歌》、《证悟现量曲》、《十五决了曲》、《祭神歌》、《证道六中有曲》、《七种悟解歌》、《十二虚幻歌》、《瑜伽十二种歌》、《十种艰难曲》、《无常八喻曲》、《瑜伽行者之歌》、《二十一种心要曲》、《人事备充曲》、《九种进谏歌》、《甘露口诀歌》、《十二心要歌》、《八喻曲》、《六种心要歌》、《确信证解歌》、《七种真实歌》、《七种庄严曲》、《因果曲》、《疯癫歌》等。

第四节　折嘎说唱

折嘎（འབྲས་དཀར།），是藏区普遍流传的一种民间说唱艺术，由于文献资料中未找到有关折嘎的记载，很难确定它的形成年代，因为它的表演形式和装饰与史前藏族苯教祭祀巫师表演相似，很多人认为源于苯教，后随着苯教在青藏高原的衰微传入民间。

一、折嘎艺术的形成

虽然有关折嘎艺术形成的时间无史可稽，而在民间却有着多种传说，其中主要的有这样几种：

1. 公元 7 世纪，人们开始建造王宫布达拉宫，可是受到魔鬼作祟设障无法运送建筑材料，这时有一民工走出来似说似唱，手舞足蹈很是古怪，魔鬼感到奇怪着了迷，人们趁机运走了建筑材料。藏王松赞干布得知称这种古怪的表演为“折嘎”。从此就有了“折嘎”说唱。

2. 藏王赤松德赞时期，有三兄弟按照藏王的旨意，填平湖水修建桑耶寺，他们白天刚填好土石方、夜晚不知被谁掏挖干净，后来三兄弟知道是魔鬼作祟，于是三人便轮流到湖边表演折嘎来迷惑魔鬼，使魔鬼无暇前去破坏，最后终于将湖水填平。

3. 五世达赖喇嘛重建布达拉宫时，还是遇到魔鬼作祟，白天砌起的石墙，晚上便倒塌，达赖喇嘛知道是鬼作祟，于是下令艺人表演折嘎，艺人每晚表演折嘎，迷住了鬼怪，建起了宫殿。

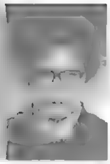
"折嘎"两字在《中国大百科全书》中解释为"吉祥的果实"或"洁白的果实"。"折"，缘于民间艺人在新年或婚礼等场合吉祥贺词。"嘎"的本意为祝福主人未来能获得吉祥洁白之善果。此外，还有其它一些解释，如：在安多方言中有三种称谓，一种称之为"百嘎"，意为白木棍，它是依据艺人表演时使用的道具而得名。二种是"者嘎"，意为白色的魔鬼，这是依据艺人表演时将白色的羊皮袄反着穿以及戴羊皮面具而得名。三种称之为"者告尔"，即阻挡、拦截鬼怪之意。

早先的折嘎艺人大都是一些流浪艺人，社会地位很低，他们手持木棍，怀揣木碗，肩披羊皮面具，四处奔波，无论是城镇、农村，凡是有人群的地方，都去说唱折嘎，特别是传统的节日、庙会和婚礼、乔迁之喜，人们一般都要请他们去说唱，他们大多是不识字的艺人，但他们生活阅历丰富，语言优美，口齿灵敏，见到什么就说什么，想到什么就唱什么，以一切社会生活为题材，他们说唱藏族人民的生活、喜怒、爱情、欢乐、祝福，以及美好理想和愿望。表演形式生动活泼，说唱内容丰富多彩，语言幽默精炼，擅长渲染夸张，说到高兴处让人心花怒放，说到风趣处叫人捧腹大笑，对真、善、美尽情讴歌，对不良行为及社会陋习无情讽刺。因此被人们称为"吉祥的象征"、"吉祥的使者"、"身白犹如雪山，心白犹如牛奶，意白犹如奶酪，是具备三白的化身。"藏族崇尚"白"，"白"表示吉祥、纯净、完美无瑕。

二、折嘎艺术的特点

折嘎说唱是即兴性很强的一门艺术，没有话本，是通过口耳相传、耳濡目染来学习和传承，它的结构较为雷同，多以三部组成，第一部娱神，赞美本尊神及所到之处的四方神灵。如：

让我把兆、缘、运、愿排列起来唱一唱：
在八辐天伦天之下，
在八瓣莲花地之上，
在扎西伦布的地毯上，
缘合天上的星辰，
缘合地上的时辰，
缘合天空聚群星，
缘合星宿皆圆满。



呀— 嗦嗦呼祭上界神，
嗦嗦呼祭大梵神，
首先呼祭天黎明，
呼祭旭日东天升，
三声呼祭与天齐。
朝拜了拉萨的祈愿会，
谒见了昌都的天然菩萨像，
叩见了木洋大喇嘛。
世上人类初形成，
……

第二部分是赞颂折嘎艺人的“三件”主要道具及服饰，语言夸张，形容贴切，想象力丰富。

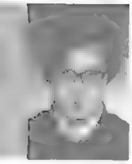
戴面具是折嘎艺术的特点，借用了藏族原始艺术的形式，公元7世纪在为松赞干布颁发十善法而举行庆祝会上，就“今戴面具，歌舞跳跃”。木棍主要是用于打狗，折嘎艺人云游四方说唱卖艺，作为防身带一木棍，在他们的说唱中对木棍不尽进行了高度的赞扬，而且又是他们表演的主要道具，时而拖地作骑马奔驰状，时而将木棍比作钢枪作射击状，时而当作宝剑挥舞一番。第三部分内容很丰富，在结束时要赞扬施主的慈悲、善良、歌颂施主的房屋、畜业，以及感谢主人的盛情，夸主人家的茶肉酒等。这些艺人要根据说唱地点、对象、时间等的不同随时变化。

头上戴的白羊皮，
是狮王的装扮；
额头上的宝鉴，
是唐东杰布的装扮；
耳朵上挂的贝壳，
是克什米王的装扮；
鬓角的长胡子，
是丑角的装扮；
下巴的长胡子，
是山羊的装扮；
右边画的白酒窝，
是印度王的装扮，

左边画的黑酒窝，
是中原王的装扮，
是饮美酒的夜光杯。
呀—　啦哇啦索！
至尊至贵的佛爷，
圣佛五世达赖，
我是威力无穷的“折嘎”。
我是权力无比的“折嘎”。
问我头上戴什么？
我要戴黑狐狸帽，
黑色锦缎做帽面，
红色丝线做帽缨；
问我上身穿什么？
我要穿白色团花缎；
问我下身穿什么？
我要穿黑色团花缎；
问我腰里勒什么？
腰勒带子有说次，
腰带两头要有穗子；
问我脚蹬什么鞋？
我脚要穿这样的鞋，
金色鞋尖上绕的鞋；
问我腿肚上绑什么？
莲叶绑带腿上缠；
问我嘴里吃什么？
吃的是蜂蜜和藏糖。
……

第三部是结尾，是按照藏族传统的方法，要祝吉祥，也是表示圆满。

我是大福大德的“折嘎”，
是威力无穷的“折嘎”，
是权力无比的“折嘎”。
没有我折嘎不去的地方，



没有我祝愿不到的地方，
现在我行三次祝愿礼：
祝愿你吉祥的羊圈里，
绵羊圈满圈；
祝愿你吉祥的牛圈里，
牦牛成满圈；
祝愿你吉祥的财库里，
钱财满库房。
祝愿喇嘛有法运，
祝愿勇士获战神，
祝愿妇女碰好运，
祝愿良马备金鞍，
祝愿骡马生下千里马，
祝愿百羊聚门前，
祝愿成群拴帐边。
在印度群山的下面，
在中原群山的上面，
在两山峦的交界上，
打起一顶奇异的帐篷，
帐篷后首金刚朝天立，
支撑天地的顶天柱；
帐篷边缘铜镜盘地下，
大海不溢的好盖板。
祝愿三宝齐聚的锅灶立：
安上八宝吉祥的锅，
熬上一锅酽茯茶，
放上几颗五色粮，
投下一块黄酥油，
撒下一撮雪白的盐，
喇嘛喝了走法运，
勇士喝了获战神，
妇女喝了得福运。

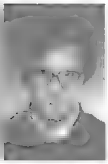
祝愿大家吉祥如意逢好运！
祝愿保护六畜兴旺的僧侣常如意！
格格嗦嗦啦加洛！

图 3-3 藏戏中的折嘎说唱（嘉雍群培摄）

传统的折嘎艺术是单人站着说唱，或来回走动进行表演。近年来在有些地方发展为多人说唱，即有对讲、对唱，借鉴了相声艺术的有些方法，甚至把西藏“堆谐”也融到里面，形成以说、唱、逗为一体的艺术形式。

折嘎说唱由散、韵相间，散文较少，韵文较多，散文用于说唱情节转换时用，韵文则演唱歌词，歌词格律严谨，即要有韵律，又讲究节奏，以七字四音节为主，也有八字、九字的。

折嘎曲调短小，简练，音域不宽，变化较小，总是在一个八度音程里平稳进行，具有明显的念唱性特点，易于演唱。



第四章 苯教歌（乐）舞

苯教歌（乐）舞，是藏族先民宗教观念、宗教情感、宗教行为，以及宗教审美的行为化，是沟通人与神、人与鬼之间关系的主要方式。即信仰的主体和客体的中介、桥梁。原始时期苯教的宗教仪式行为主要是“祭祀”和“占卜”。不论是“祭祀”、“占卜”几乎都是在歌（乐）舞中进行，以至人们在论述藏族原始苯教宗教行为时，把“祭祀、占卜、歌（乐）舞”，视为苯教宗教仪式的三大行为。它不仅反映出先民的宗教思想、社会价值、道德伦理，同时从宗教歌舞中也反映出他们对美的热爱、对美的追求和对美的展现。今天我们可以看到的藏族传统歌舞中，有很大一部分与苯教歌（乐）舞有着密切关系，不论是后雍仲苯教或藏传佛教的驱魔除病、避恶迎祥、风调雨顺、人畜兴旺、超荐亡灵等举行的各种祭祀仪式歌舞；民间的婚丧嫁娶、乔迁贺喜、迎送宾客等举行的各种礼仪活动中表演的歌舞，如民歌中的祭祀歌、礼仪歌、婚礼歌、哭丧歌、招魂歌、真言歌等；舞歌（乐）中的卓、热巴、谐钦、鲜、宗教仪式乐舞等；说唱中的“仲”以及白面具、蓝面具藏戏等，有些是原始苯教歌（乐）舞的传承和发展，有些是在此基础上加工变化而形成，有的吸收了它的某些风格、特征。这些歌舞音乐中既有原始苯教时期的，又能看到进入神学宗教时期的，这也是苯教文化传承发展中的一个特点。原始苯教、前雍仲苯教、后雍仲苯教的文化（歌乐舞）在同一个时空中存在和发展，在存在方式上形成时间与空间的复合、立体；文化展现上形成野蛮与文明的共存、并融；表现形式上形成民间歌舞、民间乐舞、宗教乐舞三种艺术形式。三种艺术形式又非常好地延续和保留着原始苯教的文化特点和艺术风格，是今天研究原始时期藏族人的宇宙观、人生观、审美观，以及西藏社会发展史非常好的史料。

第一节　苯教歌（乐）舞的作用

歌（乐）舞，是早期苯教的主要宗教仪式和存在方式，与人们的生活有着非常密切的关系，它贯穿人们生产、生活的各个阶段，覆盖生活的不同层面，是人们生活中不可缺少的组成部分，它所反映的也是人们对自然、对社会、对人生的一种认识和对自然、对生活的一种模拟。

一、对生活的模拟

由于时间的久远、资料的缺少，具体、准确地论证苯教歌（乐）舞的起源，实在是很困难。但不论是从考古发现、或是从现实生活中能看到的青藏高原一些古老的歌（乐）舞，都跟原始苯教有着密切关系。如青海省大通县上孙家寨新石器时代早期古墓（约公元前 3800 年）中出土的陶盆上携手绕圈歌舞，西藏日土、八宿、藏北草原熔岩上的血祭、跳神图，以及遗留的原始祭祀仪乐舞吉达吉姆、卡斯达温、挫喔、拉孜、绰赅等。苯教自形成起它的仪式行为就包含祭祀、占卜、歌（乐）舞三个部分。而祭祀、占卜、歌（乐）舞根植于苯教的灵魂观和万物有灵的宗教思想。英国人类学家泰勒在《原始文化》中提出：“野蛮人的世界观就是给一切现象凭空加上无所不在的人格化的神灵的任性作用。……古代的野蛮人让这些幻象来塞满自己的住宅、周围的环境、广大的地面和天空。”[1]恩格斯指出：“在原始人看来，自然力是某种异己的神秘的超越一切的东西。在所有文明民族所经历的一定阶段上，他们用人格化的方式来同化自然力，从而创造了许多神。”[2]原始的青藏高原尚处在人类的蒙昧时期，生产力低下，对宇宙、自然，乃至对自我所知甚少，所见一切都十分神秘，认为有一种超出人类力量的实体（神灵）主宰着自然和人类，并产生敬畏和崇拜，于是根据幻象创作出许多的神灵，并把这些神的形象绘在洞穴、岩石、树木或兽皮等上观想、祭拜，最早的图腾崇拜产生了。又为了对付各种自然灾害的威胁和生老病死的痛苦，根据人本身的奢望和需求，对这些“神”供奉眼、耳、鼻、舌、身“五根”（དབང་པོ་འཛུགས་ཅན་པ་ལྔ།）所欲，产生出了祭祀仪式。作为意识形态的宗教，是社会物质经济生活条件的反映，把自己的思想、期望和想象，用神和神灵世界的形式再现，而这些

[1] 转引自朱狄，《艺术的起源》，中国社会科学院出版社，1982 年，第 131 页。

[2] 《马克思恩格斯全集》第 20 卷，人民出版社，1963 年版，第 672 页。

“神”和神灵是被人格化的自然物和自然力本身。如每日捕食的动物、对自己生命造成威胁的猛兽、翱翔的飞禽，以及日月星辰、风雨雷电、草木山川等。如苯教文献中所说的苯教“八杰姜玛”护法：狮头玛姆、虎头玛姆、豹头玛姆、熊头玛姆、狼头玛姆、鹰头玛姆、墓鸟头玛姆、马熊头玛姆等，无一不是来自自然界。

图4-1 墓地鸟头玛姆（嘉雍群培摄）

图4-2 龙头大明王（嘉雍群培摄）

也有一些是苯教在传播过程中受到外来文化、宗教的影响。如苯教“四大明王”是龙头大明王、猪头大明王、熊头大明王和狮头大明王。这里的“龙”非中原“龙”，而是指“摩羯”（Makara），青藏高原没有类似的动物，按照苯教的说法，是前辛仲苯教在传之古印度时降服本地的神灵，并吸收为苯教的护法神。苯教摩羯的画像是一个四不像的怪兽，长有鳄鱼前爪、大象的拱嘴或鼻子、野猪的獠牙和耳朵、猴子眼睛、孔雀带有漩涡饰的尾翼，它象征力量、坚韧，苯教许多金刚乘的法器上都有它，如金刚橛、金刚铃，金刚法杖、斧钺，甚至用在寺院建筑、铜壶等圣器上。

“狮子”（གངས་སེང་）也不是中原建筑门口的狮子和西方的狮子，它是形似中原的狮子，又有所区别，是绿色的鬃毛雪白的身，被称为“绿鬃白狮”，出没于雪域，如同中原的“龙”，是苯教想象出来的一种神物，是雪域的象征、藏族人的象征，永恒不衰的象征。

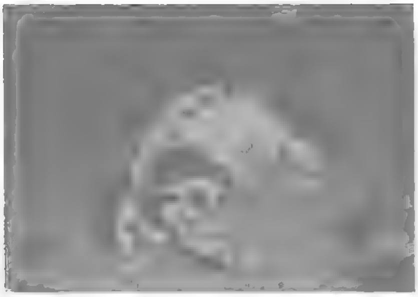


图 4-3 雪 狮（嘉雍群培摄）

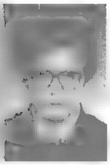
图 4-4 经堂前的雪狮（嘉雍群培摄）

以猛禽怪兽为神灵形象，从苯教各类祭词中可以感受得到

愿百鸟之王雄鹰能降服三界，
保佑我的性命不受死亡之主威胁。
当它接近我时，能使我的性命变得如同天性……
愿任何人都不敢与之较量的黑斑红色虎，
保佑我的身体不受疾病侵扰。
使它就如同如愿以偿的树之生长……
愿声音之王携带着霹雳的绿玉色龙，
保佑我的繁荣不遭任何邪恶的仇视。
愿举世无双的绿玉色尾的白狮子，
排除我在行动和心愿上的障碍。
使我们吉祥命运如同雪山一样洁白……
愿以魔法行云般速度奔驰的宝驹，
不要使我灵魂的荣誉被有的风驱散。
使其精华如同雨云一般丰富……[1]

苯教甚至把这些动物的羽毛、牙齿、皮革等披戴在身上，或文在身上，尤其在祭祀时苯教师所披戴的动物器官，象征这些神灵已经附体，已经得到它们的护佑。这时苯教师所说的话都是神的预言（ལུང་སྟོན།），所展示的也是神的行为，具有神的魔力。在苯教密宗护法神的画像和羌姆中，护法神身披虎、人、象三种皮，表示对贪（འདོད་ཆགས།）嗔（ཞེ་སྡང་།）痴（གཏི་མུག）"三毒"的惩治。或把狰狞的猛兽头像的面具戴在头上，或画在衣服上，表示神灵的威猛

[1] 【英】桑木丹·噶尔美著，耿昇译，《"黑头矮人"出世》，载《国外藏学研究译文集》第5集，第237页。



和对邪恶的仇恨。在人们的审美意识中这些已经成为美的标志。早期西藏人的文身、白玛藏族妇女帽上的雉羽，男子佩戴猛禽的牙齿，用虎、豹等兽皮镶衣边等。有学者认为这是原始人在长期的狩猎生活实践中获得的一种经验，用这种方法可以起到迷惑对方的作用。在西藏的岩画中可以看到头戴牦牛面具，手执利器、弓箭的狩猎者。“这种披着兽皮进行伪装的狩猎活动无疑是原始人类的一大发明，这项发明虽然在现象上使人类的形象消失在自然背景之中，与猎物为伍的狩猎者是以猎物为面貌出现的，他努力使自己变成一种与猎物相似的动物，但是在本领上他的这种智力行为却使他能更远离动物，有意识的生命活动直接把人和动物的生命活动区别开来。他的伪装愈是巧妙，他的形象愈能从自然背景上突显出来，因此他是手持弓箭的狩猎者，是一切动物的主宰，他远比他的猎物强大。而且正因为他能伪装成动物，因此，才强化了弓箭的力量。这是一种任何动物都不能具备的智力行为。在这种情况下，成功的狩猎经验被曲解为一种超自然的力量，人自身是动物的主宰被曲解为神是动物的主宰就没有什么奇怪了。”[1]“神化”是原始人对一切疑惑的解答，也是满足自我心理的方法。西方美学家 V・C・霍普伍德认为：“把自然进行人化最核心的实践活动是祭礼的舞蹈，而支配着这种舞蹈的不仅是诗的节奏和韵律，音乐的节拍和曲调，而且还有能把原始人的注意力浓缩在一种群体性质的幻想上的神话。”[2]苯教祭祀仪式中的舞蹈和舞蹈的动作，也是来自生产和生活中，从战争的格斗中模仿护法神的神态、动作，从天葬中的鹰鹫模仿“卓”舞的手势，从奔跑的羚羊脚模仿舞蹈的步伐，从日月的形状和蛇的爬行模仿舞蹈队形的变化等。苯教在对这些舞蹈的动作有这样的表述：“巴沃折道道”（དཔའ་བོ་གྲི་རྡར་རྡར། 即勇士磨刀）、“巴沃折查查”（དཔའ་བོ་གྲི་གཡུག་གཡུག། 即勇士挥刀）、“杂格羌羌”（ཁྱུ་སྐྱེར་འཆམ་འཆམ། 即巨鹏舞动）、“果瓦交交”（དགོ་བ་རྐྱག་རྐྱག། 即黄羊脚）、“宁达卡澈”（ཉི་ཟླ་ཁ་འཕྲོད། 即日月朝晖）、“比囊其中”（སྦྲུལ་ནག་ཆུ་འགྲོ། 即蛟龙戏水）等。非常生动地描述了舞蹈动作的风格和动作的要领，又吐露出这些舞蹈动作的出处。民间祭祀舞中的“仲孜”（野牛舞）、“帕羌姆”（野猪舞）、“东金羌姆”（猪和黄牛舞）、“甲琼羌姆”（大鹏舞）、“麦荣羌姆”（犬舞）、“夏舞”（鹿舞）等，这些神物也都是自然之物，这些也是早期岩画中表现的主要体裁。用拟人的手法，使他们具有超自然的力量，体现了苯教“养活我的东西，就是我的神”的万物有灵思想。

[1] 朱狄，《原始文化研究》，三联书店，1988 年，第 612 页。

[2] V・C・霍普伍德著，《梦・巫术和诗》，载《美学与艺术批评》，1951 年 12 月号。

二、对神灵的献祭

祭祀是一种人格化的宗教仪式活动，是生活经历和自我感知的异化，正如费尔巴哈所说："上帝的意识就是人的自我意识，上帝的认识就是人的自我认识。……人认为是上帝的，就是人的精神，人的灵魂；是人的精神、人的灵魂、人的心情的，就是人的上帝；上帝就是人的显示出来的内心、宣说出来的自我；宗教是人的隐匿的宝藏的庄严的揭露，是人的内心深处的思想的自白，是人的爱的秘密的公开自承。"[1]祭祀礼仪不过是生活礼仪的再现，只是把它美化和神圣化，是从现实生活中迎请的贵客变为具有主宰和驾驭人的力量的神灵。如藏族人家里要来贵客时除了备上美肴外还要燃香、净水，清洁庭室，给客人一个舒适干净的环境，也是对客人的尊敬。朱狄在《原始文化研究》中说："仅仅是相信疾病是种惩罚罪孽的天祸，就足以使原始人学会祈祷了，祈祷也就是野蛮人所能学到的最早的宁静形式。对神的献祭亦复如此：去献祭时，人是自然的奴隶，献祭归来，人是自然的主人。因此他已与自然后面的神灵达成和解，恐惧和不安被削弱了，人以祈祷和献祭换来了心理的平衡。"[2]马林诺夫斯基也在《巫术科学宗教与神话》中说："人世的礼所有的功能，是使传统神圣不可侵犯；关于食物的礼因圣餐与献祭而使人天一体，使人与产物丰饶的势力合为一体；图腾制，使人对于环境所有的唯用是视的选择趣意步调整齐，有则例可寻……使因生底欲求而来的积极冲动得到圣化的作用，就得有条有理，于是人心乃得安慰，乃得精神上的完整。……宗教使可以战胜恐惧、失望、灰心等离心力，而使受到了威胁的群体生活得到最有力的重新统协的机会，再接再厉的机会。"[3]苯教在祭祀时也是一样，认为仅用眼、耳、鼻、舌、身"五根"（དབང་པོ་འཟུགས་ཅན་པ་ལྔ། ）所欲献祭，还不能得到献祭人心灵的满足，还需把众神灵迎请到自己身边，让神灵看看人们对他们的虔诚顶礼，看看人世间的水深火热，并得到他们的护佑和拯救。在苯教看来，对神灵的供奉、献祭，不仅要虔诚还要"洁净"，祭器、祭礼是由苯教师或长者操办，女性不得过手，祭礼前祭司要净身洁语，如古人所说："君子之祭也，躬亲之致，其中心之诚，尽敬洁之道，以接至尊。"[4]人们在

---

[1] 于乃昌著，《西藏审美文化》，西藏人民出版社，1999 年，第 197 页。

[2] 朱狄，《原始文化研究》，三联书店，1988 年，第 19 页。

[3] 马林诺夫斯基著，《巫术科学宗教与神话》，中国民间文艺出版社，1986 年，第 35 页。

[4] 《春秋繁露·祭义》。

祭祀中用各种仪式为众神灵的到来进行洁净场地、驱除晦阴，在一般的诵经法会和礼仪活动中是要诵念祷诵、愿偈、颂词，进行桑烟、除污的净化，而在乐舞仪轨中除了诵念祭文、举行烟祭、洒净水外还跳“夏囊羌姆”。不论是苯教或是佛教大多寺院把“夏囊羌姆”放在羌姆仪式的前面，表示驱散晦气，洁净场地，迎请三界四方神灵。“夏囊羌姆”又称“色金波哇”。“色金”即酒、茶。“波哇”意敬献。之后苯教还跳“四大明王”、“东颠”、“仓决”等羌姆。苯教有显宗四大天王和密宗四大明王之分。守护在山门，大殿门外两侧的四大护法神是显宗四大天王，他们身着甲胄，手执各种武器或法器，近似中原的门神，他们分别是持国天王、增长天王、广目天王和多闻天王。被认为是掌管“职风”、“职调”、“ 职雨”、“职顺”的四护法神。而羌姆表演的“四大明王”，是苯教密宗掌管东南西北四方的四大明王，面目夸张、狰狞，身为着铠甲的武士，绘在主殿里靠近正门的两侧。跳“四大明王”羌姆是请天王打开天门迎诸神下凡，接受人们的供养和顶礼。“东颠”是一个精通密宗的圣者，有很强的法力，他是来帮助“色金波哇”驱赶妖魔，洁净土地，保护仪式顺利进行。“仓决”是十三位非常勇猛的护法神，表示在“色金波哇”、“东颠”洁净场地时，劝告那些精灵鬼怪，不要再在人间行恶作祟，要听从苯教的教诲，弃恶扬善，否则会受到严厉的惩罚。民间的祭祀法会上供养、烟祭后，祭司击鼓诵祷舞蹈，据传祭司的鼓响起，四方神灵就随着桑烟而来，祭司就能神灵附体，就有了神的威力。苯教的天葬就是苯教这一思想的反映，也是把这一丧葬习俗用苯教金刚羌姆仪轨展现，天葬台是祭台，天葬师是祭司，

图 4-5 献乐的供养人（嘉雍群培摄）

尸体是供养，桑烟是天道，而鹰鹫是迎请众神灵。充满了宗教式的浪漫主义色彩。根据宗教思想、宗教精神和宗教的神秘性，通过丰富的幻想、大胆的夸张、火热的激情、离奇的情节、荒诞光怪的手法，按照理想的世界去塑造、

去幻想。但是这种宗教式的浪漫主义，依然基于现实，反映出现实的本质，借助宗教的神秘性和人们对宗教的敬畏，把人们对善的颂扬、对恶的憎恨和对美的追求，表现得淋漓尽致。

图 4-6 舞乐供养（嘉雍群培摄）

三、对死亡的恐惧

人类对死亡的恐惧是永恒的，这也是宗教产生和存在的主要原因。苯教是否定死，也否定生，生和死只是生命大循环中的一个环节，一个过程。就如我们串门走巷，从这间房走进另一间房，从这条巷走入另一条巷。失去或存在的只是灵魂依附的肉体，肉体是借来的依附物、寄存柜，到时间是要还回去，而灵魂是不死的、长存的。在这一点上苯教的思想很接近藏传佛教觉囊派他空而不自控思想。苯教的教义就是要人们通过虔诚的信仰和坚持不懈的修行，最终获得“觉悟”，进入不生不死的极乐世界。如果你因留恋现实生活或对冥界充满恐惧，或因自然和社会等的压力而失去信心，得不到“觉悟”也不必恐惧，只要你虔诚供奉苯教神灵，求助苯教上师，他们就能用超常的法力，或者借助神的力量加持、保护你。即便是来到冥界也让你过上如同阳界或者更好的生活。苯教的“世间轮回”图就是说明苯教的这一观念和思想，它是把苯教抽象的教义、教理，具象化、形象化，让人们通过简单的图式就能明白其深奥的内涵。“世间轮回”图也是苯教对宇宙的认识，对生死轮回的认识，是苯教思想最核心的部分。恩格斯说：“一切宗教都不过是支配着人们日常生活的外部力量在人们头脑中的幻想的反映，在这种反映中，人间力量采取了超人间的力量的形式。”[1]苯教师为了获得神的力量，或获得神的附体，

[1]《马克思恩格斯全集》第 20 卷，人民出版社，1963 年版，第 341 页。

以增强自身的力量，对付自己的敌人，或避免可能发生的灾难，去模仿神的形象、神的声音、神的动作，最初的祭祀音乐、舞蹈产生了。神灵的附体，使巫师从一个仪式活动中的祭司、或人神之间的使者变为神灵的化身，具有神一样的法力，能像神一样地驱魔真邪，讲述预言。人们也像神一样地供奉、敬畏他。我们在青海黄南、四川的藏、彝族等地区的民间祭祀仪式、苯教寺院金刚羌姆中，看到苯教师在祭祀中获得神灵的附体而进入一种昏迷、癫狂状态，挥舞法器在鼓钹声中狂歌、狂舞。也能看到苯教金刚羌姆法会中常有在观看羌姆的信徒中，也有得到神灵的附体，喃喃自语，手舞足蹈。如驱邪神舞“扎道”、愤怒神独舞“克羌姆”、愤怒神群舞“绰羌姆”和民间祭祀仪式舞“绰嘉”、“拉孜”等，及展现了苯教对死亡的认识，也表现出苯教佛法无边、威力无比。

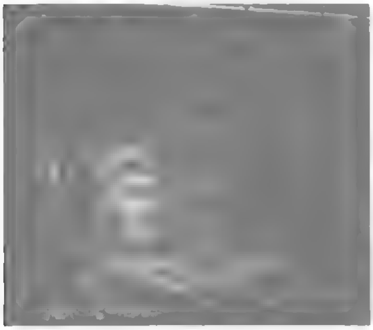


图 4–7 苯教坛城 （嘉雍群培摄）

图 4–8 苯教坛城（嘉雍群培摄）

四、驱鬼镇邪

在苯教的乐舞中驱鬼镇邪是很重要的内容之一，也是苯教师的首要职责，英国学者弗雷泽在《金枝》中说：“如果我们分析巫术赖以建立的思想原则，便会发现它们可归纳为两个方面：第一是‘同类相生’或果必同因；第二是‘物体一经互相接触，在中断实体接触后还会保持远距离的互相作用’。前者可称之为‘相似律’，后者可称作‘接触律’或‘触染律’。巫师根据第一原则即‘相似律’引申出，他能够仅仅通过模仿就实现任何他想做的事；从第二个原则出发，他断定，他能通过一个物体来对一个人施加影响，只要该物体曾被那个人接触过，不论该物体是否为该人身体之一部分。基于相似律的法术叫做‘顺势巫术’或‘模拟巫术’。基于接触律或触染律的法术叫做‘接

触巫师’。”[1]原始苯教在为了保全生命财产，要进行对威胁生命和财产的魔鬼举行驱除仪式，仪式中有一个项目就是对象征魔鬼的鬼俑进行惩治。鬼俑可用糌粑捏成、稻草扎成、或在皮革、木，或在兽皮上绘出邪魔恶鬼的形象，也可以用任何被认为不净之物代替。之后苯教师口诵诅咒，手舞足蹈，用钺、橛、刀、鞭、针等法器猛击鬼俑把它击毙砍碎，把击毙砍碎的鬼俑抛之野外喂禽兽，或撒在岔路口让人践踏或烧毁。

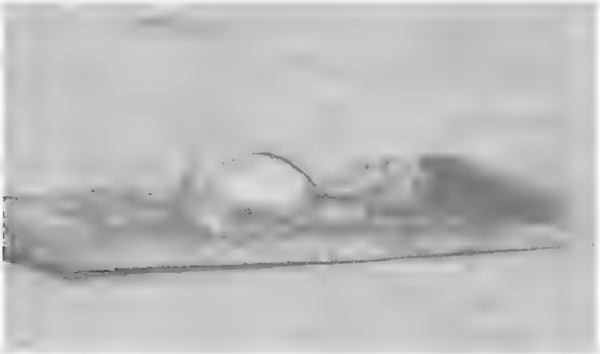


图 4-9 密宗羌姆仪轨中的鬼俑（嘉雍群培摄）

这就是弗雷泽所说的“顺势巫术”或“模拟巫术”。苯教在诅咒某人时，将其身上的靴带、腰带、发绳等任何能表示其人的象征物符在用糌粑捏成的、稻草扎成的、或在皮革、木刻等上刻成的俑身上，并施法、念咒，把被咒者的灵魂引入俑中进行伤害、咒杀。这就是“接触巫术”。苯教师也是通过这种方法为人治病，他们认为久治不愈是病魔缠身或阴气太重，想要痊愈首先要驱除病人身上的病魔，于是做一恶俑，进行祭祀祈祷，后一边符咒一边把俑在病人身上、头上、脚上抹蹭，这是把病人身上的病魔、阴气引入俑上，等到认为病魔已引入俑中，用锥、橛、刀猛击俑，然后把已击毙的俑拿到室外烧毁，让病魔彻底消失。苯教的这种驱魔治病方法，有些是人们在漫长的社会实践中获得的经验，人们作不出科学的解释，只能用宗教的方法去解释，甚至是被宗教利用，如 20 世纪 50 年代，在西藏有一农户家，出生不久的一婴儿患胃下垂病，整日哭个不休，找遍名医，都未能治好，于是去找苯教师，苯教师说这是病魔缠身，病魔要从婴儿的口中引出，于是他符咒做法后将婴儿用皮袄裹紧，室内加上火，这时正至暑夏，婴儿热得满脸通红，哭得更急，

[1] 弗雷泽，《金枝》，大众文艺出版社，1997 年，第 19 页。

苯教师让家人从深井打一桶水，西藏深井里的水非常冰冷，把“七良”（མེ་ལོང）浸在水中，“七良”即铜镜，是苯教祭祀用的法器，正面微凸光滑，反面刻有九宫八卦图。“七良”浸的冰凉后，苯教师打开婴儿的皮袄，把冰凉的“七良”（མེ་ལོང）猛地贴在婴儿的小肚上慢慢反复地向上推，婴儿发烫的身上突然碰到冰凉的东西，猛地倒吸了一口气，半天闭不上嘴，哭声停了，病治好了。其实这是一个很简单的治疗方法，是人们从社会实践中获得的经验，就是因为对这些简单的方法，不能作出科学的解释，或缺乏这方法的知识，才被宗教化、神秘化，有可能苯教师自己也不知道其中的道理，认为真是得到神灵的解救。这种宗教行为在苯教寺院密宗岁末驱鬼仪式中用羌姆的形式表现出来，如“兴绕九神舞”、“灵嘎”、“东阿姆”等羌姆。“顺势巫术”、“模拟巫术”也成了苯教岁末大型驱鬼仪式。今天所有的苯教寺院和藏传佛教寺院都在跳这些羌姆，举行这种仪式。而且对这种羌姆的解释也几乎一样。这些乐舞也不过是把青藏高原原始的野葬习俗与佛、本宗教思想的结合，使依自然环境而形成的生活、生产习俗，与宗教思想得融合，使这种宗教思想能更加深入到人们的社会生活和深层次的精神领域中，起到对生活行为的规范化和意识行为的统一化。美国人类学家罗杰·马丁·基辛（RogekMartin Keesing）说：“人类不但编织用以调整和规范他们社会生活的复杂风俗网络，而且还编织更大的结构来处理宇宙，支配宇宙的力量和人在宇宙中的地位等问题，宗教信仰和宗教仪式就是这些结构的基础。”[1]

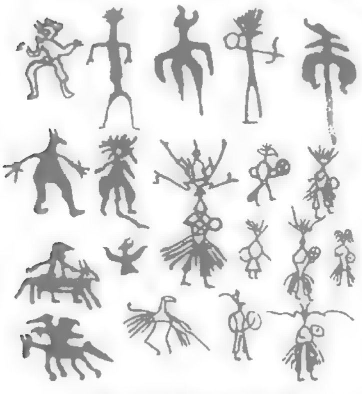


图 4-10 神灵与巫师

画面中既有姿态怪异的鬼怪，又有巫师作法驱鬼，生动再现了原始人驱鬼镇邪的场面。

五、对英雄的崇尚

战争和狩猎是原始人获取生存空间、食物来源的主要方式，也是危害自生生命的主要原因。强壮的体魄、超群的胆量是取胜的重要条件，同时他们也希望获得神灵的保佑，使自己有超群的威力战胜一切敌人，或在狩猎中不仅能获取猎物，同时也不被猎物所伤。因此，他们每次出征或去捕猎，一定要根据战争

[1] R·M·基辛，《文化·社会·个人》，辽宁人民出版社，1988 年，第 392 页。

和捕猎的规模举行相应的宗教活动，用祭祀的方式求得神灵的保佑，用歌舞的方式激励士气，用"断身"的行为表示勇猛震慑敌人。苯教民间的祭祀仪式中我们还能看到，用竹签、铁丝等串脸刺肌，用鞭子自我抽打，用点天灯（手指上缠上浸泡酥油的布条点燃）等"断身"行为。它是表示把个人和众生的罪孽归咎或吸引到自己身上，"我不下地域，谁下地域"。用"断身"的方法进行忏悔和赎罪，用自残的形式表示把肉体奉献给神。战争中的将领、英雄，日后成为他们供奉的"赞"神、"厉"魔。在祭祀中用歌舞和诗歌赞美他们，用丰盛的祭品供养他们，希望得到他们的加持、护佑，或不被他们所侵害。苯教"赞"神、"厉"魔中的"魂神"、"魄神"、"战神"、"火神"、"山神"、"乡神"、"男神"等由此而产生。由于这些神灵大多来自生活，他们的身相具有人性的一面和被神化的一面。如，阿尼玛卿山神，是位于青海果洛藏区的苯教非常著名的阿尼玛卿雪山的山神，关于他的来源有多种传说，有说是来自本土的、有说来自卫藏的，也有说来自印度的，后来成为原始苯教非常勇猛的山神，守护着这一带的有情众生和他们的家园，辛饶弥沃齐创立雍仲苯教时阿尼玛卿山神出来用重重办法阻挠、抗击，后被辛饶用法力降服，成为雍仲苯教的一名护法神。因此，从苯教寺院和一些庙宇的壁画、唐卡、雕塑中看到，他的形象是头戴牧区很盛行的大檐白色毡帽，冒顶饰红缨，左手持长枪，骑着一匹白色的骏马巡游山冈的青年牧人。

图 4-11 阿尼玛卿山神（嘉雍群培摄）

近年来也视他为财神，右手托一盛满宝的盘子，有的形象是身穿铠甲，头戴盔帽，腰佩硬弓利箭，胯下绿鬃白马，丝带飘舞，踏云而来的英俊武士。也有的把他绘成骑着怪兽，身后"三百六十玛日"作随从的一副愤怒的护法神，在民间还有这样的传说，说阿尼玛卿山神的形象是一位慈祥的老人，由于他太老，眼皮塌拉下来遮住了眼睛，于是用一小棍把眼皮支起来。常见的

苯教“赞”神、“厉”神都是愤怒、夸张的形象。他们象征着力量，象征着勇猛，是正义的维护者和捍卫者。他们多是骑着猛禽怪兽，高大英俊，武士装扮，在重兵的簇拥下或出没于烈火、山崖、波涛、青云间，或在莲花座上脚踩象征“贪（འདོད་ཆགས།）嗔（ཞེ་སྡང་།）痴（གཏི་མུག）”的恶人，一路舞蹈而来。看得出苯教徒对他们崇高的敬畏。民间祭祀仪式中的出征舞、铠甲舞，苯教寺院的护法神舞等反映了苯教这一宗教思想。根据苯教师的观点或思想，“身相”的多样也反映出苯教的佛身万变，佛性无边的思想。在苯教看来佛有法身（བོན་སྐུ།）、报身（རྫོགས་སྐུ།）、化身（སྤྲུལ་སྐུ།）三身。法身，即人的本性、佛性、自然之性。一般人的本性被客尘所染，不能显现，只能达到觉行圆满才能体悟到本性，是佛理法的聚集。报身，是佛的修法身，智慧功德所成，据说是佛为菩萨说法而显的身，所以只有达到菩萨果位的才能看到，是佛智慧和法力的聚集。化身，是应众生的机缘而应示出的佛身，如同药和病，药到病除。“三身”根据你的所需而显现，所以又名应化身、变化身，是佛功德的聚集。在对他们的传记中运用化生说和胎生说两种方法，既能看到他们生活中有血有肉的一面，又能感受到作为神灵高大威猛的一面。苯教和佛教一样又把居住在三界的护法神分为“出世护法”和“在世护法”两种。苯教的“在世护法”中就有相当一部分是“赞”神，这些神大多来自他们生活中的英雄。

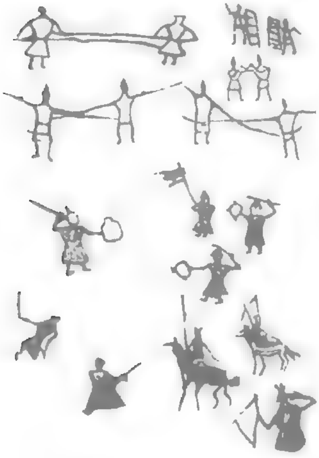


图 4-12 战争场面

六、感恩回向

藏族民歌中有这样的词“感恩雪山”、“感恩大地”。它是来自这样一句谚语“山涧清泉，潺潺不息，是因为背后有雪山，足下有大地”。山泉感恩雪山，那是它生命的源泉；山泉感恩大地，那是它成长的土壤。

祈祷，是古今中外所有宗教共有的和唯一不变的宗教仪式行为。“如果说，没有理性便没有哲学，那么，可以说，没有祈祷便没有宗教。”[1]在生产力低下，又对各种自然灾害束手无策的原始人，衣食的不足，疾病的防御，是他

[1] 吕大吉主编，《宗教学通论》，中国社会科学出版社，1989 年，第 290 页。

们首先需要解决的问题，而自身的力量又是那么渺小无力，只好向神灵祈求、祈祷，希望得到神灵的恩赐，或希望借助神的力量来实现自己的目的，或满足人们的期望。

如愿以偿吧！
有求必应吧！
期望实现吧！
事事如意吧！
祈祷虔诚信教徒！
祈祷教徒无魔难！
祈祷教徒受福荫！
祈祷寺院香火盛！
祈祷人生得长寿！
祈祷牲畜增殖膘肥壮！
祈祷众生无灾殃！
祈祷牲畜无遭灾！
祈祷禾稼不遭灾！
天下太平永安康！
生活美满多幸福！
吉祥如意吧！
延年益寿吧！
无疾平安吧！
蓝天升起金色太阳，
夜空高悬明洁月亮！
佛法雨露普降天下，
人寿年丰佛法弘扬！[1]

在供奉玛卿伯姆山神时这样写道：

“你，伟大的神之凯念，教法之卫士，请您和您的伴神一起来吧，来分享供品！您骑的是一匹如同白云般疾驰的魔马，举着缚旗的长矛，搭箭带弓，并持有绳套。山神，您有丰茂的贵体，光芒照人，一身洁白，你有英雄的象征。请把这里作为您的居地来完成自业。这内供、外供、密供三者，如云般

[1] 果洛藏族自治州民间文学集成办公室编，《民间歌谣》，青海新华印刷厂印制，第175页

聚集；可饮的甘露，如海浪翻涌，如须弥山一般高，它们是用血肉之酱做成的供品。你，玛卿伯姆热，岩赞、战神之王！请来享用这些供物。这上千种芬芳的香料，在焰火里焚烧，它的烟云，使天空布满了蓝色的迷雾。您，土地之神，伟大的凯念，带着您的随从，请来享用这些供物吧。”[1]

苯教认为今天所获得的食物和得到的一切都是神灵的恩赐，得到神的恩赐你就要感恩，就要回响。藏族谚语中说“对别人的提问不做回答，如同哑巴；对别人的恩德不做回响，如同死人”。苯教认为不知感恩的人永远是痛苦的，痛苦的灵魂是不能得到善趣。苯教有这样一个故事：

图 4-13 迎请神灵（冯天赐摄）

有一家人因为儿女多又没有土地日子过得很艰难，他们的邻居比他们还苦，是一位无依无靠的盲人。这一天这家煮了些肉，等肉煮好后觉得盲人很可怜挑出一块最大的肉让孩子给他送去。孩子把肉送给盲人后就躲在门后看他说什么，他认为盲人一定会感激他们。盲人拿到肉后侧耳听了听，觉得没有人了就掂了掂手中的肉，又闻了闻，于是一边哭一边说，他们给我这么大、这么好的一块肉，那他们自己吃得可能更大更好。盲人没有因为别人的帮助而感激别人，相反增加了他痛苦。故事的意思是说一个人如果不知道感恩，那留下的只有痛苦。苯教的感恩思想已渗透到藏族人生产、生活的各方面，感恩的方式也有多种，在平时的生活中，早上挤完奶，或酿出的第一桶青稞酒首先用净勺取稍许撒向空中大地敬天地之神。从打出的第一块酥油上取一

1 【奥地利】勒内·德·内贝斯基·沃杰科维茨 著，谢继胜 译，《西藏的神灵和鬼怪》，西藏人民出版社，第243页。

小块，粘在佛龛或供奉神灵的地方，或往长明灯里添加。清晨喝第一碗茶、第一杯酒，也是用无名指蘸着向空挥三下，敬奉三界四方神灵。僧侣用餐前念诵感恩经。民间每年都有供奉"年"、"赞"、"鲁"神的祭祀活动。人们除了用各种精美的食物和优美的辞藻供奉感恩外，还要进行歌舞、赛马、赛牦牛、射箭等娱乐活动来娱乐神灵。

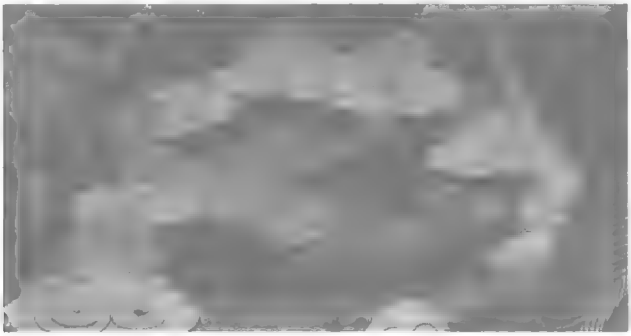


图 4-14 飞 天"供养女"（嘉雍群培摄）

同时他们认为我们已向四方神灵感恩祭拜，神得到了愉悦和满足，我们今后还会将一如既往地得到神灵的护佑、加持。于是他们为今后能福佑昌达而尽情欢庆、歌舞。藏族的传统节日，如赛马、歌舞节大都源于此。藏区即便是信仰佛教的地区，每年一次"年"、"赞"、"鲁"神的祭拜活动，是最神圣的族群性祭礼活动，也是人神沟通情感，交流信息，人神共娱的最佳时间。只有在这个时间神灵居住的天幕打开，众神驾着日光、乘骑怪兽巡游世界，民间和寺院都有抬着本村、本寺的本尊、神灵，在鼓乐仪仗的引道下巡游。苯教寺院金刚羌姆中就有一些扮成动物的精灵、天女、下凡的空性、天真的孩童羌姆表演，就是为了取悦于三界四方的神灵，这些舞蹈欢快、诙谐、滑稽，使神圣、威严、沉重的法会感到一丝轻松和愉悦。

第二节　苯教歌（乐）舞的分布

根据苯教文献记载，早期苯教传播的范围是非常得广，它的传播地域有多种划分，如按照苯教文献的传说，在佛教传入西藏以前象雄的苯教文化传播地区，是由里象雄（zhang zhung phug pa）、中象雄（nhang nhung bar ba）和外象雄(nhang nhung sgo ba) 三部分构成。格桑丹贝坚赞《世界地理概说》

中说："里象雄应该是冈底斯山西面三个月路程之外的波斯（par zig）、巴达先（bha dag shan）和巴拉一带。在这儿的甲巴聂查城（rgyal ba mnyes tshal）的遗墟中有座山，山上有密尊（gsangmcog）的形象自然形成。米里拉山（mi lus bsam legs）在此建巴却城（rgyal mkhar ba chog），并在该城修法灵验，将一块如人体大小的巨石定在空中，不让它落地。后来人们用土石方垒了一个基座，把这块巨石托在半空中。在这块土地上有大小三十二个部族，如今已被外族占领。

中象雄在冈底斯山西面一天的路程之外，那里有詹巴南喀（dran pa nam mchar）的修炼地琼隆城（khyung lung），这里还是象雄王国的都城。这片土地曾经为象雄十八位国王所统治。苯教文化史上著名的四贤楚舒巴梅（bru zhu spa rmevu）就诞生在这里。这里还有苯教后弘期著名大师协绕坚赞（shesrab rgyal mtshan）和其他贤哲们修炼用过的岩洞。因此这块土地东面与蕃（bod）接壤，有时也受蕃人的管辖。

外象雄是以琼保六峰山（khyung po ri stse drug）为中心的一块土地，也叫孙巴金雪（surm pa gyim shod），包括三十九个部落，北甲二十五族（rgya sde nyer lnga 二十五个汉人部落？），这是现在的安多上部（mdo stod）地区，绝大部分信仰苯教。有琼保桑钦（khyung po seng chen）、巴尔仓寺（soar tshang dgon）等寺宇和修炼的岩洞。[1]

在《智者喜宴》中记述吐蕃王朝治下的五茹六十一东岱中，包括象雄的十个东岱：位于吐蕃与突厥边境上的上部象雄五东岱和位于吐蕃与孙波（苏毗）边境的下部象雄五东岱。上部象雄(zhang zhung stod)的五个东岱是：窝角（vo co）、芒玛（mang ma）、聂玛（g·nye ma）、杂摩（tsa mo）和帕噶（ba ga）小东岱。下部象雄（zhang zhung smad）的五个东岱是：古格（gu ge）、觉拉（cog la）、吉藏（spyi gtsang）、雅藏（yar gt-sang）和吉德（ci de）小东岱。[2]

还有"传说认为，象雄是由三个区域组成的，外区是郭哇（sGoba），内区是普巴（Phug pa），中区是巴哇（Bar ba）。外区就是我们所称的后藏，西起勃律、东至当拉迥宗（Dang rakhyung rdzong），在纳木错湖（gNam mrsho）附近，北起和阗、南至曲密杰曲扎尼（Chu mig brgyad cu rtsa gnyis）。内区据说就是大食，中区是尚未得到确认的甲喀巴却（rGya mkhar bar chod）。我们

[1] 张云，《上古西藏波斯文明》，中国藏学出版社，2005 年，第 90 页。

[2] 同上，第 88 页。

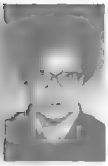
确切知道象雄包括整个后藏，是一个独立的邦国，其首府在冈底斯山西边的穹隆欧喀（Khyung lung dngul mkhar）”。[1]

可以看苯教文化传播的地域为我国西部绝大地方外，还包括与青藏高原毗邻的南亚、中亚的不少国家和地区。根据有关文献记载，可以肯定苯教与这些国家在历史上是有一定的关系，至于苯教对这些国家的影响有多深还有待进一步研究。今天受苯教文化影响，或信仰苯教的民族除藏族外还有蒙古族、普米族、纳西族、土族、裕固族、门巴族、珞巴族、羌族、彝族、白族，以及我国西藏境内的特殊族群登人和夏尔巴人。但是佛教传入后，苯教受到很大冲击，开始衰微，或边缘化，甚至在一些地方不作深入研究已很难看出苯教文化的影响，苯教歌（乐）舞的传承也发生很大变化，根据现在苯教在我国境内藏区流布情况，以及苯教歌（乐）舞的现状，可简单地分为单纯信仰区、交叉信仰区和无信仰区三种。

一、单纯信仰区

“单纯信仰区”是指对苯教的单纯信仰地区，这些地区具有一定规模的苯教僧侣集体和寺院，有固定的信仰群体，以及定期循环举行的宗教仪式活动和依事临时举行的指向性宗教仪式活动。苯教在吐蕃时期受到三次打击后，开始从一些政治、文化中心转入相对偏僻的，远离权力集团的地区，如青海、四川、甘肃、云南藏区和远离拉萨的牧区。后弘期藏传佛教萨迦派、噶举派、格鲁派相继在西藏担任政教领袖，每一个宗派在担任政教领袖期间都扩充自己的影响，排挤、收纳其他宗派，每一次都殃及到已走向衰微的苯教，在青海、四川、甘肃、云南的苯教寺院有不少被改宗。现在单纯信仰苯教的藏族地区虽然还有西藏拉萨市的尼木、林芝、日喀则、阿里、那曲、昌都；青海的黄南、海南；四川的阿坝、甘孜；甘肃的甘南等部分区域。西藏的阿里、日喀则等的苯教寺院是苯教的发祥地或根本寺，因为其特殊的历史地位得到保留，其周边的群众已改信佛教。今天四川的甘孜、阿坝苯教寺院和信仰群体最多，被人们称为“苯教文化的中心”。以上这些地区都处在佛教文化包围中，仿佛沙漠中的绿洲，形成强烈的文化色彩对比。这些地方苯教之所以还能存留下来，首先是由于雍仲苯教是从藏族原始宗教发展而来，具有很好的苯教文化的社会基础和信仰群体，加上苯教在后期发展中吸收佛教的传承方

[1] 张云，《上古西藏波斯文明》，中国藏学出版社，2005 年，第 91 页。



法、理论思想，有以寺院为中心的僧侣集团，更具有吸引力和号召力。还有苯教在传承中没有出现内部宗派之争又远离世俗权力中心，这些地方的社会制度、宗教信仰都相对比较稳定，因此比较好地保留下了早期的苯教文化和苯教祭祀仪式歌（乐）舞。

“单纯信仰区”的苯教歌（乐）舞，根据表演者分为民间歌(乐)歌和寺院乐舞两种。两者虽然都是祭祀仪式性歌（乐）舞，但是有着较大的差距：

（1）民间的苯教音乐，是在民间宗教活动上进行表演，如祭祀、占卜、驱邪、丧葬及各种宗教礼仪上，有很强的民间性和世俗性，因此它具有民间音乐的特点。由于这些地区较少受佛教影响，又囿于宗教意识和宗教戒律，传统的民间宗教仪式歌（乐）舞得到很好的保留，这些歌乐舞已成为今天人们研究藏族早期宗教信仰、宗教文化、宗教音乐的活化石。而寺院的乐舞是苯教密宗修行仪轨，羌姆表演中所诵的经也是密咒，甚至在表演的同时举行的有些仪轨秘不示人，因此雍仲苯教寺院乐舞是宗教音乐。

（2）两者除了民间性和宗教性的区别外，还有个不同点，民间的苯教音乐，尤其是祭祀乐舞，基本上是早期苯教乐舞的传承和发展，是土著音乐、土著文化，古朴、豪放、简洁，具有很强的时间感和沧桑感。而苯教寺院羌姆音乐受到了佛教文化的影响，是苯教文化和佛教文化的融合，苯教羌姆中除了有藏传佛教内容外，因为佛教传自印度和中原，还有如“嘉保哈雄”、“嘉嘎囊”等有关印度、中原的题材，具有多元文化的特点。

（3）民间歌（乐）舞，是由民间信徒在祭祀仪式上表演，表演的歌（乐）舞，据传是由早期的苯教大师根据苯教经典创编，或是在宗教法会上神灵附体者自发形成，是早期原始苯教祭祀乐舞的发展和延伸，表演具有一定的随意性，如参加的人数、动作的协调、音乐的起止等，他们的服饰除有些戴表示图腾的面具外，多是早期民间的生活装、巫师、武士装。而苯教寺院的乐舞，是苯教高僧根据密宗修行而实施的宗教仪轨，从乐器的配置、服饰的纹饰、舞蹈动作的设置，都有严格的规定，都是与所诵经文的内容相对应。从服饰的纹饰、裁剪上，除了突显苯教宗教思想外，还具有一定的舞台化和娱他性。

二、交叉信仰区

佛教传入西藏后，一直都是在吸收、借鉴以苯教为主的藏族传统文化、宗教、习俗，最终不仅立足于西藏，而且形成了具有青藏高原特点的佛教。

同时又形成了与寺院为中心的佛教与苯教的交叉信仰区，如前文所说的有苯教寺院的地方，它的周边是佛教信仰区，或者可以说在佛教信仰文化区，不乏苯教的影子，在两种信仰的相邻地带形成两种信仰交叉带，两种信仰共存或一强一弱。有些地方一个村、一个镇佛本两种信仰共存，村东是佛教寺院，村西是苯教寺院，甚至在阿坝马尔康有些地区佛本寺院并立，有的中间只隔一堵墙，相互没有任何对抗和排斥，信徒是从佛教寺庙出来，走进苯教寺庙，早上诵“嘛呢”（佛教心经明咒），下午唱“嘛孜”（苯教心经明咒）。有些佛教文化区由于受到乡邻苯教文化的影响，在民间的祭祀仪式上举行的是苯教祭祀仪式，跳的是苯教祭祀仪式乐舞，如黄南热贡地区是佛教为主还保留苯教文化信仰的地区，每年一次的“六月血祭”法会，是这一带最隆重的宗教祭祀法会，从法会中的煨桑、请神、跳神、施血、“断身”仪式看，属典型的苯教血祭仪式。从交叉信仰的佛本寺院诵经看，两派诵经的音乐也基本相同，包括诵经的曲调、音声、方法、诵经音乐的结构、形式等，形成了两种文化交叉区特有的文化现象。

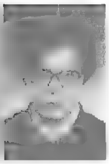
三、无信仰区

“无信仰区”，即指没有苯教僧侣集团和苯教寺院，也没有固定的信仰族群。今天藏传佛教已成为藏族主要的宗教信仰，藏传佛教寺院几乎覆盖整个藏区，尤其以拉萨为代表的政治、文化、经济中心已看不到苯教。即使是苯教文化发源地阿里的苯教寺院仅存一座。佛教对藏族的文化、心理有着强烈的影响。甚至有人说，佛教文化是藏族的主要文化。从佛教传入藏区开始，藏族的音乐、舞蹈、美术、建筑也都得到很大发展，并在形成、发展过程中形成了浓郁的雪域风格和强烈的地域特色。但是，只要稍加研究或注意，就能发现在佛教思想和佛教精神的光环下，有着一层厚厚的就像青藏高原的厚土大地，经过几千年形成的藏族本土文化，藏族本土宗教为奠基。在佛教盛行的文化区，依然能看到苯教文化特色的歌（乐）舞，而且它已经融入人们的生产、生活和信仰中，成为他们生命的一部分、精神的一部分。苯教歌舞在“无信仰区”的存在形式有这样几种方式：

（1）早期的仪式歌舞依然保留，题材内容不再是苯教祭祀方面。

（2）早期的仪式歌舞依然保留，题材内容是藏传佛教的。

（3）在藏传佛教寺院的乐舞中吸纳了苯教乐舞，这种现象，广泛地存在于整个藏区佛教文化信仰区。



苯教歌（乐）舞的流传形式相对佛教要复杂些，因为它不仅有比佛教更悠久的历史，又经过数次的劫难动荡和盛衰起伏，在传承上形成原始苯教（民间）、前雍仲苯教、后雍仲苯教（佛本相融合）三种复合形式，因此苯教歌（乐）舞的流传形成苯教信仰区、佛教信仰区和佛本交叉信仰区，苯教信仰区几乎延续了藏族几千年的传统文化，尽管中间受到佛教文化的影响，也没有改变其文化的特性，相反形成以传统苯教文化为主，又有受到佛教文化的苯教文化，这样在苯教歌（乐）舞流传上形成民间歌（乐）舞和寺院乐舞两种。寺院以乐舞的形式传承，一般在音乐分类中把这一部分列入宗教乐舞“羌姆”中。苯教羌姆在“苯教羌姆”一章做了论述，这里介绍几种苯教信仰区的民间乐舞和佛苯教交叉信仰区的乐舞。

第三节　白马藏族祭祀舞

藏族居住的地域辽阔，地形复杂，气候多样，形成不同的生产、生活方式，也形成多样的民俗、民风和方言。根据各地不同的方言藏语分为卫藏、康巴、安多三大方言区。即使一个方言区又形成多个亚方言区。甚至有些地方隔条河、隔座山、或山头和山下语言就有区别。三大方言之外，还有些地方由于特殊的历史、地理、人口迁徙等，以及异文化的影响，形成不同于三大方言区的藏语，如嘉绒藏族、白马藏族等。白马藏族主要分布在四川省平武县、九寨沟县、甘肃省文县等地，约 2 万人。从地理位置或生存环境上，处在藏族、羌族和汉族毗邻和杂居区，形成文化上的交融、影响和复合。这一带又因为特殊的地理、历史、宗教等，保留着一些早期的生活习俗、宗教信仰，如平武县白马乡厄哩寨白马藏族的宗教祭祀乐舞“朝盖”，南坪白马藏族仪式舞“挫喔”等，可谓苯教文化的活化石，带来藏族原始文化的信息，传递佛教传入青藏高原以前宗教祭祀仪式的本来面目，揭示佛、苯教寺院羌姆艺术形成的滥觞。

一、白马藏族基本情况

关于白马藏族的由来一直都是谈论的话题，根据汉文献的记载，现在白马人居住的地域是早期氐、夷、羌等民族居住地。因此，有学者推论白马藏族是当时的氐人。藏文文献尚未发现有关方面的记载，但根据藏族历史的发展、白马人的宗教信仰以及他们的语言、生活习俗，他们还是属于藏族，无

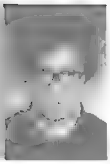
可置疑。

（一）历史考证

公元7世纪，松赞干布统一了青藏高原，建立了强大的吐蕃王朝，藏族自称为“博”（བོད），因此自称“博切莫”（བོད་ཆེ་བོ）。意“大博”，或“大蕃”。松赞干布建立了吐蕃王朝后，政治、经济、文化上实行开放政策，军事上向外扩张，国力日渐强盛。至公元8世纪吐蕃王朝进入鼎盛时期。据史学家推算，当时吐蕃王朝至少有1500万人口。在向外扩张中西打入印度河，如藏王赤松德赞在莲花生和寂护的协助下在山南修建协助第一座佛、法、僧俱全的寺院桑耶寺时，因为伏魔具光佛母的光明塔时，塔内需要装藏如来佛舍利，而佛舍利只有印度摩揭陀国门前的达茹则多塔中才有，于是藏王亲自带兵打入印度，到印度供祭了吉祥金刚座和菩提树，在印度僧人的帮助下从达茹多塔中取出了佛舍利，带回吐蕃装在了光明塔中。在向东发展中，先后占领了兰（今甘肃兰州）、秦（今青海化隆西）、河、鄯、洮（今甘肃礼县南）、渭（今甘肃陇西东南）以及今天的岷江流域、白龙江流域和白水流域，甚至在763年（唐广德元年）10月，吐蕃论悉诺（汉籍称马重英）等率20万大军直驱长安，唐代宗李豫弃城出逃，吐蕃军入长安，立广武王李承宏为帝，仅居留15日，遍抄府库市里，劫掠市女百工后撤出长安城，唐朝诗人王建诗曰：

多来中原收妇女，
一半生男为汉语。
蕃人旧日不耕犁，
相学如今种米黍。
驱羊亦着锦为衣，
为惜毡裘防斗时。

吐蕃在吐唐边界常年设重兵把守，至公元9世纪吐蕃崩溃，这些驻守兵马未能返回西藏，留在了本地。留在平武一代的吐蕃人与当地的其他民族或相邻、或杂居，彼此在生活习惯、方言、服饰、宗教信仰等方面都产生影响。但留守白马的吐蕃人，依然自称为“贝”。“贝”同“博”，即“བོད”。从雅降部落时期藏族就自称为“博”（བོད），只是由于受各地方言的影响，有所音变，如白马藏族把“博”读“贝”；康巴藏区也读“贝”；安多藏区读“卧”（近似“吾”）；卫藏读“博”，卫藏人读“博”字时很接近“贝”字；云南藏区称“普”等。有藏族学者提出，“白马”一词为藏语的“བོད་དམག”，即“藏军”。认为是唐朝吐蕃王朝崩溃时，未能返乡的吐蕃军队。至今居住在平武和南坪一带



的人自称是“达布”和“昆布”人，这与历史上一部分藏军来自卫藏地区的达布和工布地方有关。“从达布和工布来的士兵们便在白水一带驻扎下来了。这就是今天平武的达布人和南坪的昆布人的源流，达布一词袭用未变，现在仍然叫‘达布’，工布一词的语言有所改变，现在叫做‘昆布’”。[1]历史上平武、南坪一带气候宜人，地势险要，既适宜人生存，又在早期弱肉强食的部落战争中，易于防守，是相对安全的地方，因此，依山沿江的古寨星罗棋布，成为众多少数民族聚居地，这些少数民族在汉史中统称氐、夷、羌等，这些称呼非常笼统和模糊，就如同藏族人对异族人称为“加”（རྒྱ）一样，有时多个民族通用一个词，如“十六氐”，即十六个小的少数民族，或“五羌”。也有时一个民族可能用多个词，认为“氐”、“羌”同源。古时这一带的少数民族远远不止氐、夷、羌族，今天的“羌族”也未必就是古文献中的“羌”，自秦汉以来有不少民族逐渐消失，消失的原因很多，最主要的原因就是政治、经济、文化（包括宗教）强势民族对弱小民族的同化，其中汉化是最主要的原因之一。

《魏略·西戎传》载：“自汉开益州，置武都郡，排其种人，分窜山谷。”又据《论“白马藏人”的族属问题》一文云：“五胡”时期，氐族等“为了政治的巩固，都必须在不同程度上推行汉化政策，于是加深了本民族内部的分化，冲击了聚族而居的状态”；“又在统一北方后，被强行分散诸要镇，处于汉族与其他族的包围之中”。其结果加速了氐族的汉化。由于氐族早在汉代“处中国”，与汉族杂居：“各有王侯，多受中国封拜”（《魏略·西戎》，以下同）；姓氏方面“姓如中国之姓矣”；服饰方面“衽露有似中袍”；语言方面“多知中国语”。因此，魏晋以后，氐人的汉化比其他的民族更为迅速。马长寿先生说：“氐族由于其原始居地与汉族接近，迁徙亦较频繁，因此很早以来，氐、汉人民就处于错居杂处的状态，经过西汉和魏晋南北朝，到隋唐时，就基本上汉化了。”[2]

汉族之外，对这一带产生很大影响的是吐蕃势力的东移。公元8世纪吐蕃人统治了河陇地区以后，白龙江流域也处在吐蕃的实际控制范围。“据藏史载，吐蕃对河陇属部地区的建设采取了不少措施：一是吐蕃在与唐朝交界地区，安置了许多军事人员，长期驻守。这些人员藏籍称“嘎玛罗”，意为“无

[1] 周锡银等《论“白马藏人”的族属问题》，载《白马藏人族属问题讨论集》，1980年四川省民族研究所编印。

[2] 同上。

旨不得返"的人，至今甘、青一带的藏族中有许多是他们的后裔。[1]二是在河陇地区设置德论康且波一员和统巧书人，[2]加强了对占领区的直接统治。三是吐蕃在战争中动用卫藏地区（即本部）各部壮丁和被征服的苏毗、羊同、党项、白兰族一起参战，且各地富豪之家眷和奴仆也随军东迁，为军队耕牧服役。据《旧唐书》载，[3]吐蕃于714年侵唐临洮军时发兵10万之众，那么加上家眷和奴仆，人数更多。如此，数以万计的藏兵和家眷、奴仆迁居河陇地区，这实际上是一次民族的大迁徙活动。白龙江流域的藏族无疑是在这个时候开始出现的。[4]自此经过千余年的发展和变迁，最终这里形成了汉、藏、羌民族相邻相融的区域。

（二）族群渊源

关于白马藏族的族源，一度成为热议，甚者有本地人质疑自己是否是藏族。今天白马藏族的形成，是一个复杂的历史问题，但他是否是藏族，毋庸置疑。首先，白马人祖祖辈辈自称为"贝"，即藏族人。白马人在生活中常用的词，如数词、代词、名词和动词等大多为藏语，语法也是汉藏语系藏缅语族藏语支，而且在白马藏语中不乏古藏语，这都说明文化传承有续，其服饰以藏族的"褚巴"袍式为主，清朝有诗曰："褚小成怀大，蒙头曾有讥，愤起突在胸，此中贮粮餐，腰衫新襞积，蒙头忍朝饥。无冬亦无夏，墙角就日晞，敝予弗改为，诊诊若赐绯。胡战非病褛，载此涧领衣"。这首诗，写出了藏族褚巴的基本特点和用途，它很适合在高原逐水草而居的牧民骑马放牧，防寒保暖，白天束带为衣，夜晚解带当被。也可根据冷暖作调节，天热时，脱下筒袖，束于腰间，或甩在背后或揣在怀里。劳动时，也可双手脱去袖筒，系上腰带，一般小件东西可揣在怀里，早期藏族有些地方的人出门有把碗揣在怀里的习惯。藏族妇女把婴儿抱在怀里，就像袋鼠的育婴袋。[5]形成服饰上的大同小异，或在有些方面形成较大区别，这是很自然的，藏族是中国少数民族中服饰最复杂、最丰富的民族，这与他们生存的地理环境有关，藏族生活在以西藏为主的青海、四川、甘肃、云南等地。这里是世界著名的青藏高原

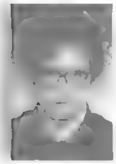
1 《吐蕃文献选集》，ll：p·t，1287，第571页。

2 周锡银等《论"白马藏人"的族属问题》。载《白马藏人族属问题讨论祭》1980年四川省民族研究所编印。

3 《旧唐书》卷11，《玄宗本纪》。

4 周锡银等《论"白马藏人"的族属问题》。载《白马藏人族属问题讨论祭》1980年四川省民族研究所编印。

5 嘉雍群培著，《藏族文化艺术》，中央民族大学出版社，2007年，第292页。



和部分的云贵高原，平均海拔在3500米以上，青藏高原是全球第一高原，素有“世界屋脊”、“世界第三极”之称。地域辽阔，雪山起伏，江河纵横，有世界最高的山峰，最大的峡谷，长江、黄河、澜沧江中国三大河流发源于此，形成了复杂多样的气候现象，这里有热带、亚热带、高原温带、高原亚寒带、高原寒带等气候类型，不同的气温也形成了藏族独特的服饰文化和服饰的多样性，如果把它进行简单的归纳，可分为袍式型和非袍式型两种。非袍式主要流传在热带和亚热带藏区。白马藏族服饰虽有不少独特性，但它依然具有藏族服饰的基本特点，属于袍式型藏袍的不同变化。这种变化除了受自然条件的影响外，还受到周边民族文化、服饰、审美的影响，这也是藏族中心文化和边缘文化的区别，这种区别不仅仅反映在服饰上，也反映在语言、生活习俗、宗教信仰、审美趋向，以及民间音乐的色彩、风格等上。

白马藏族信仰藏族原始宗教苯教，千百年来不受佛教的影响，传承至今与他相邻的阿坝藏区有一定的关系，今天阿坝地区是藏族宗教信仰最丰富的地方，除了藏传佛教外，阿坝已成为藏族苯教文化的中心，这里不仅有原始的自然苯教，还有神学的雍仲苯教。雍仲苯教是以寺院为传承方式，而原始苯教主要流传在民间，保留着一些原始宗教的仪轨。白马藏区没有苯教寺院，也就是说这里只流传藏族原始的宗教苯教。

二、厄哩寨祭祀乐舞“朝盖”

（一）背景介绍

厄哩寨在四川平武县白马乡，平武县位于四川盆地西北部，青藏高原向四川盆地过渡区的东缘地带，长江的二级支流涪江的上游地区，地理坐标为北纬，行政上隶属于四川省绵阳市，四周按照东南西北的顺序，分别与广元市所属青川县；绵阳市所属江油市、北川县，阿坝藏族羌族自治州所属松潘县、九寨沟县，以及甘肃省文县接壤。全县辖9镇：龙安镇、古城镇、南坝镇、响岩镇、平通镇、豆叩镇、大印镇、大桥镇和水晶镇；16乡：高村乡、水田乡、坝子乡、水观乡、平南羌族乡、徐塘羌族乡、锁江羌族乡、土城乡、旧堡乡、阔达乡、黄羊关藏族乡、虎牙藏族乡、泗耳藏族乡、白马藏族乡、木座藏族乡、木皮藏族乡。其中6个藏族乡。全县总人口186073人（2004年底），其中农业人口164127人、非农业人口21946人，羌、藏、回等少数民族人口40022人。

平武县地处盆周山区，具有典型的山地地貌景观，境内山地主要由近南

北走向的岷山山脉、近东西走向的摩天岭山脉和近北东至南西走向的龙门山脉组成，海拔 1000 米以上的山地 94.33%。地势西北高、东南低，西北部为极高、高山，向东南渐次过度为中山、低中山和低山。西北部最高处岷山主峰雪宝顶海拔 5588 米，东南部最低处涪江二郎峡椒园子河谷海拔 600 米，两地高差近 5000 米。县境内处于我国三大构造域结合部位，中生代侏罗纪及其以前各个地质时期的底层出露齐全，中、新生代构造运动十分强烈，因而矿产资源较为丰富。

平武县属北亚热带山地湿润季风气候，气候温和，降水丰沛，日照充足，四季分明，具有云多、雾少、阴天多的特点。年平均降水量 866.5 毫米。由于地势起伏突出，高低悬殊，气候要素随着海拔高度的变化而呈垂直分布。

平武县的自然资源很丰富，如土地资源、森林资源、水能资源和矿产资源等。土地资源据县国土局 1993 年 6 月完成的《平武县土地资源利用现状调查资料》记载，县境土地总面积 59.6 万公顷。其中林业用地 43 万公顷，占 72.15%；牧业用地 12.4 万公顷，占 20.81%；农业用地 5.5 万公顷，占 9.23%。农业用地中，耕地面积 2.73 万公顷，农业人口人均占有耕地 2.55 亩，高于全国和全省平均水平。

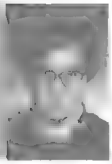
森林覆盖率达 71%，森林面积 43 万公顷，其中 70%以上都是优质天然林，有珙桐、银杏等多种珍稀植物，经济林木主要有茶叶、蚕桑、核桃、果梅、板栗、生漆、银杏、杜仲等，成片面积达 2 万余公顷，中药材、食用菌、天然野生植物食品等林副产品资源也十分丰富。

水利资源很丰富，境内最大河流为嘉陵江，最大支流涪江，贯穿本县 157 公里，其次有清漪江、夺补河等涪江支流 15 条、溪流 428 条。

平武是农、林、牧、渔共兴的适宜人类生存的地方。

白马藏族乡处于川甘白马藏族聚居区的腹地，与双河乡、木座乡以及甘肃的文县铁楼乡相邻。乡下辖 4 个行政村：伊瓦岱惹村、厄里村、稿史脑村、亚者造祖村。每村下又有若干个村民小组，这些小组是根据自然形成的“寨子”来划分的。白马藏族乡的总人口有 1506 人，310 多户[1]。乡里的藏族沿夺布河而居，俗称“白玛十八寨”，厄哩寨居中。厄哩寨是最大的白玛藏族村寨之一，也曾是白马藏族乡乡址所在地（后迁至王坝楚），早期人们所说的“白马”就是指厄哩。厄哩寨分为旧寨和新寨，新寨是随着旅游业的发展，在沿

[1] 曾穷石著，《白马社会、历史与文化》，中央民族大学出版社，2009 年，第 278 页。



公路建起的寨子，随着人口的增长和经济的发展，新旧寨子已经连到一起了。全寨约有 70 户，300 余人。

（二）“朝盖”仪式活动

白马藏族信奉藏族原始宗教苯教，有祭祀、占卜、跳神，原始苯教是多神论，认为万物有灵。因此，在他们的生活中就有很多的祭祀活动，“农历二月初一杀羊敬神，祈求神灵允许破土播种；三月十五集体设灵祭祖，祈求祖先保佑子孙平安；四月二十四敬神山，祈求山神保佑风调雨顺；五月十五杀牛祭神，祈六畜兴旺；七月十五杀牲祭白马土祖，全寨宴饮欢迎；十月十五杀牛祭神，酬神还愿，庆祝丰收……在白马藏人众多的祭祀活动中，最为隆重的是春节。除夕之夜，欢闹通宵；大年初一，举行敬火神和作‘贞水’的仪式；初三初四祭架杆，祈年内不倒；初五晚上请巫师念经；初六跳曹盖，驱灾纳吉。”[1]这些祭祀活动大多是群体性的活动，有些如除夕之夜、初一敬神、请巫师（经禅和尚）来家念经等活动是在一个时间内各自举行，而“跳朝盖”是族群集体举行的，是一项神圣庄严的宗教仪式活动。

从“朝盖”仪式的内容、形式看属于早期苯教祭祀仪式，与其他藏区民间流行的原始苯教祭祀仪式大致相同，只是由于流传的久远，中间又因社会动乱而形成的断流，使负载的很多信息难以解读，更觉神秘性和古老性。原始苯教不像佛教和雍仲苯教，没有高深精髓的宗教理论和哲学思想，完整的教义、教规，尤其没有形成以寺院为中心的文化圈。寺院，在一个族群社会中有很强的社会凝聚力和向心力，可以起到族群内强大的宗教信仰感和族群吸引力，产生强烈的民族思想和对民族文化的认知。而原始宗教的特点就是从它的起始都是以松散的、民间的方式传承，具有很强的随意性、不确定性。宗教是由信仰体系和宗教仪式体系两个部分组成，如同鸟的双翅，推动宗教的发展。信仰是宗教的文化、理念，而仪式是宗教文化、理念的展现，即把那些抽象的精神、理念转化为行动、行为，让人们通过参与或直观的方法去感受、领悟宗教思想。原始宗教信仰体系的文化、理念是模糊的、粗糙的，不成体系，甚至不乏野蛮的，仪式行为是它唯一的存在方式，一旦它的仪式被终止，文化的传承也就终止了。吐蕃时期苯教受到沉重打击，通过东移得以传承，新中国建立后，各种政治事件使苯教仪式时断时续，时有时无，对其传承、发展造成很大影响，使不少著名的苯教师离世和“绝技”失传，改

[1] 李鉴踪.“跳草盖——一种古老的傩文化形态”载《西藏民族学院报》社会科学版，1993 年第一期，第 73 页。

革开放后虽然宗教信仰自由政策得以贯彻，原始苯教的一些仪式活动得以恢复，但由于原始苯教自身的一些先天不足，加上白马藏族又远离藏族的中心文化，长期与汉、羌等民族错居杂处，形成藏族文化生态的脆弱性，像“朝盖”这样能传承、延续至今的原始苯教祭祀仪式实属不易。

（1）“朝盖”的定义及服饰

“朝盖”仪式的表演者除朝盖朝姆外，还有苯教师“白莫”，“白莫”如同黄南热贡的“拉哇”，是仪式的组织者，是人神间的使者，是经过“白莫”的法力和祭本，迎请神灵驱魔镇妖，而朝盖在得到白莫的法力，得到神灵的附体后有了神灵的法力，协助白莫为寨子里的人畜除妖驱鬼，保得平安。

1）“朝盖”、白莫一词的释读

“朝盖”是戴面具的民间祭祀性乐舞，类似的舞蹈今天只能在原始苯教信仰的地方看得到，是非常珍贵的佛教传入前文化的遗留。如果称其为藏族宗教乐舞的面纱不为过。

“朝盖”（ཁྲོ་རྒོད།），是“朝盖朝姆”（ཁྲོ་རྒོད་ཁྲོ་མོ།）的简称。在藏汉词典中“朝”（ཁྲོ）解释为：怒、愤怒等。“盖”（རྒོད），解释为野的；粗野；暴戾。在藏语中“盖”多作对雄性神态、形象、气质的形容。如“颇盖”（ཕོ་རྒོད།），“颇”（ཕོ）是指男；雄；牡；公；阳。连到一起为血气旺盛的男子；男子汉等。“姆”（མོ），即女；女性；牝；雌等。“朝盖朝姆”，从字面上解释为愤怒之男女。因此，民间也有人称“朝颇朝姆”（ཁྲོ་ཕོ་ཁྲོ་མོ）。苯教寺院把类似的羌姆称为“巴沃巴姆”（དཔའ་བོ་དཔའ་མོ）。“巴”（དཔའ）在藏汉词典解释为勇敢；勇猛；英武；坚定等。“沃”（བོ）原指某类食物的主人，在这里指男子。“姆”（མོ）即女子。连起来为勇猛的男女。也是头戴愤怒相面具的舞蹈。“朝盖朝姆”或“巴沃巴姆”，都是苯教护法神舞，展现护法神的勇猛、强大，摧毁一切的法力。“朝盖朝姆”包含两种意思，对面具的那种狰狞、愤怒形象的形容和对苯教护法神的赞美。

戴面具表演是原始苯教祭祀仪式中常见的宗教仪式，起初的面具多是在硬木上雕刻，后随着佛教和雍仲苯教羌的出现，面具的工艺也逐步改进，有布、纸、麻等按照模型糊的，也有传统的手法用牛、羊皮制作的和硬木雕刻的。戴硬木面具的有不少改成了用布、纸、麻制作的模型。“朝盖”是保留原始风格的乐舞之一。

“白莫”，是白马一带对苯教师的称呼。

2）面具、服饰及道具

厄哩寨早期的面具据说在“十年动乱”中作为破四旧被毁，现用的都是1982年恢复“朝盖”祭祀仪式后新制的。跳“朝盖”的人数每年都有所不同，一般都在4至9人，人数的多少是由苯教师卜测，据当地的苯教师说早期最少时有2人跳，表示一个是“朝盖”（ཚེ་རྒོད），一个是“朝姆”（ཚེ་རྨོ），一公一母。关于朝盖面具的产生民间有这样的传说：在很久以前，有一寨民得了疟疾，想尽各种办法，吃尽各种草药，依然没有效果，吃尽了苦头，最后只能求山神保佑，他来到“柏格”神山下燃起桑烟，宰杀鸡，正在祈祷跪拜时，听到一声奇怪的声音，还有一丝冷风，他抬头看时，只见一个高大，面目狰狞，满脸愤怒的，手持长刀似人似兽的怪物向他扑来，他惊恐万分，忘记了病，回头就跑，一口气跑到了家，到家时浑身湿透，病痛也消失了。又有这样一个传说：在很早以前，白马藏区的一些山神厉鬼常出来作祟，自然灾害频频发生，各种疾病危害着人畜的生命，苯教师施法镇妖驱邪也没有用，在这危难关头，从南面（甘肃藏区）来了一位名叫伊西纳蒙的法师来化缘，人们向他诉说请求他帮助，法师设下祭坛，祈请三界神灵护佑，他得到神灵附体，变成了夸张、爆怒、非常狰狞愤怒的形象，手持长刀在祭坛的火焰中挥舞着，降服了众山神厉鬼，众山神厉鬼发誓从今以后不再作祟乡邻。从此白马地区风调雨顺，人畜旺盛，法师在人们的请求下住了下来，后来成为白马藏族最大的山神——伊西纳蒙山神，其他的山神成为他的随从神。从此，人们每年在大年初五开始祭奉伊西纳蒙山神，又根据山神愤怒的模样制作面具，初六戴上这些面具模仿山神的动作跳朝盖，用祭奉和跳朝盖的方法供养、赞美它们，或请它们一如既往地保护大家。

图 4-15 朝盖面具（嘉雍群培摄）

“朝盖”是苯教山神的化身，请几个神，请哪些神，都是由苯教师根据本地的生产、生活、人畜的安定及自然灾害的情况，而邀请不同的神，这些神灵就是厄哩寨平时所供奉的山神、土地神、命神、战神及一些厉鬼。根据苯教经书的记载这些神大多是本寨、本域历史上的酋长、部落长、部落英雄或著名的苯教师的灵魂转化的。而厉鬼是一些冤魂游鬼得不到往生而变成的。不同的神有不同的造像，不同的造像有不同的供养。它们与厄哩寨的历史、文化、族群的发展有着密切关系，它们是厄哩寨的民族史、英雄史和文化史，是它们深情哀婉、可歌可泣的民间传说、民间故事的来源。可是今天在厄里寨人们除了知道几个主要的神灵外，其余神灵叫什么名字，从哪里来的，它们的职责是什么，以及它们与村寨的关系等知道的人已经很少了。

厄哩寨的朝盖面具一般宽约 30 厘米，长约 40 厘米，厚 2 厘米左右，顶部稍厚，朝盖形象也是些动物形象，这也是苯教护法神的特点，所有的面具面目狰狞、夸张，涂上棕色，呈愤怒相，朝盖和朝姆的面具稍有些区别，朝盖用牛尾饰长发、胡须，头顶长发用红、绿、黄三色彩带装饰，前额两侧用纸叠成的扇形。朝姆披长发。其他服饰相同，反穿羊皮上衣，腰系布带，穿长筒白色布袜、柳条皮草鞋。朝盖手持长刀，长刀木制，约长 50 厘米。

朝盖面具的制作也是很有讲究的，一般要经过这样几个过程：

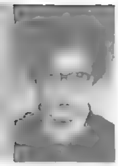
（1）选料：杨木、椴木、羊角木、桦木等；

（2）粗加工：按照所需的规格切好，放置阴凉处让它慢慢干，一般要晾一年时间。朝盖面具是由专人保管，有些家作为神灵供奉在佛龛中，这样对朝盖面具的制作也是很讲究，用上等的材料，雕刻精细，这种料为了防裂，还要在专门配制的药水里浸泡，后在阴凉处晾干。

（3）雕刻：雕刻面具的是当地的艺人，在他们看来这是一项神圣的工作，雕刻的好坏都是自己对神灵是否敬畏、虔诚，也是自己今后生活是否顺畅的一种预兆，雕刻前要对所雕刻的神灵进行祭祀祈祷，允许自己雕刻，并得到它们的保护，对雕刻的材料及工具从这时起禁止女人接触，禁止放置在他们认为不净的地方。对雕刻的朝盖要威猛，让人们通过它的形象感受神灵的威力，让鬼怪看到他惧怕，不敢作祟。而朝姆要显出它的妩媚，表现出女性的阴柔之美。

（4）打磨：早期打磨先用刀子把表面刮平，用河边带细泥的草根擦磨，再用麻布擦磨。现在用不同粗细的砂纸打磨。

（5）上色：不同的部位上不同的颜色，用色是有一定的要求“牙齿、眼



缘用白色、嘴唇鼻子、耳朵用红色；眼仁、胡子、眉毛用黑色；两腮用绿色；下巴、眼圈、额头蓝、黄混用；头冠用各色调配使用，此为着色之大概，上完颜料待阴干后还要着两次清漆。着色绝非艺人凭空想象，而且都具一定的象征意义。白色是祥和宁静的象征；红色是威严权力的象征；绿色表示温顺善良；黑色表示威武；黄色表示庄严。有的面具则不上色，保持木料的原色。

（6）开光：开光是赋予面具以神性的关键一环。开光一般在冬天农闲时择日举行，或是跳面具舞日前一夜进行。人们把面具拿到庙里，将其放置于神龛，全村男人（女子不能参加）齐跪于此，由本波巫师，或道拜巫师或村里具有较高威望的长者主持。杀鸡、宰羊、念咒，再将宰杀的羊和鸡的第一滴血，沾在烧纸上，同柏香一起点燃，在所有面具上烧三下，然后依次道出面具的神名，村中男人齐叩首三次，齐吼“呕嗖”三声，这时的面具已不是单纯意义上的面具了，而是附上了威力，成了威震八方，随意不敢怠慢的神头。这种仪式无疑是请神将其智慧和恩泽灌注到面具的造像之中，这时神的灵性才真正进入到神像象征的物体内，使其含有神性的面具具有向善人施以智慧、恩泽，向坏人恶鬼施以震慑、驱赶的功能，成了镇宅、守财、保佑全家平安的护法神。所以任何人触及已经开光的面具时都要先进行柏香薰身的净身仪式。[1]

白臭头戴波纹状的白毡帽，帽前插白色三叶箭状纸，两侧插红色的扇形纸花。内穿藏袍，外套红氆氇长袍，穿柳条皮编草鞋。左手持长刀，右手执盘铃。

（三）跳朝盖仪式

在“白马十八寨”中，因为厄哩寨朝盖仪式中的北盖传承下来的经文和完整有序的仪式而著名。“北盖”，也称“本博”（བོན་པོ）及苯教师。跳朝盖仪式要从正月初五至初七举行三天，仪式过程与其他藏区苯教岁末驱鬼仪式基本相同，包括设祭、请神、驱鬼、送神等仪式。

1.设祭：正月初一至初三厄哩人是在家中祭拜神灵，早期的厄哩人每家都有祭坛，大年初一凌晨起床后首先举行洗漱、祈祷净身，之后摆上供品举行烟祭，这种行为一般到十五。初四在坝子上搭公祭用的棚，初五是公祭日，早晨北盖和长者在先，众男子随后，举着族旗和有各种符号的旗子，抬着祭品到“拍格”山下举行祭祀，“拍格”是厄哩寨的神山，高耸挺拔，由于禁止

[1] 格桑卓玛，“白马藏族的面具习俗”，载《极地奇葩》，第39页。

狩猎砍伐，鲜有人入，郁郁葱葱，祭品有红白两种物品，除了还有象征牺牲的“朵玛”外，还要举行活祭，在受到雍仲苯教影响的同时，还保留着原始苯教的习俗。祭奉的人高呼赞美山神的颂词、扬撒“风马”，把象征生命的彩箭插在祭坛上，苯教师们念诵祭文等。家家户户从初一开始就要在自家的佛龛上摆上供品，在祭台上举行烟祭，求得神灵在新的一年一如既往地得到保佑。20 世纪 80 年代恢复“朝盖”宗教仪式后，祭神山仪式简化。这天每家从山上砍回一把青冈树枝，用五色彩色布条扎起，把扎好的树枝和一些祭品放在为放祭品而搭的木架上，又在坝子中央堆起燃篝火用的柴火。

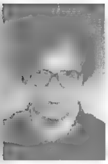
2.请神：太阳快落山时，众男子聚在北盖家的院子中，北盖经过烟祭后开始击鼓、摇铃、念诵祷文，诵毕，两声土枪响，大家排成两队向坝子走去，走在前面的北盖击鼓摇铃，跟在后面的有的敲锣击鼓，有的捧着祭品，到坝子后在棚子里设坛摆祭，点起篝火进行烟祭，把柏松枝、艾蒿、紫檀香、白檀香等植物的枝丫、叶片燃火和糌粑放进火堆，北盖开始诵经，我们从刚刚恢复跳朝盖仪式时的录像看，诵经的朝盖有十余位，现在一般只有几位，据说有时只有一位，人少时由跳朝盖的与北盖轮流诵经。

在诵经中有鼓、铃、钹、铙、冈林等乐器伴奏。经文诵到约一个时辰，就要宰杀羊举行血祭，血祭是原始苯教的大祭，可见朝盖仪式在厄哩寨人心里的位置。首先把宰杀的羊在祭烟上来回过两次，除去羊身上的污垢晦气，之后宰杀，把羊的器官供在不同的位置，羊血盛在碗中作为祭品。北盖的诵经、祭奉要直到第二天的黎明，他们是祈请四方神灵的降临，希望得到神灵的护佑，驱除一切制造灾难和不幸的妖魔，使大家生命财产得到保佑，当夜幕降临时聚在棚外的人们跳起圆圈舞，它既是人们欢度新年，又是为迎请的神灵举行歌舞供养。据传，四方神灵这时打开天窗窥视，或已降临。

3.降神舞神

降神，也是神灵附体。神灵降入每个跳朝盖者的身上，舞蹈者神灵附体，已经有了神灵的威力，他们在北盖的指挥下要祛除大家身上的晦气劫难，赶走家中的妖孽鬼怪。约到了子时，大概是正月初六的凌晨一点多，北盖念完一部经，鼓乐齐鸣，鸣枪高呼，5 位朝盖在鼓乐伴奏声中舞蹈而来，一路挥舞着长刀，高呼

图 4-16 苯教具有神秘符号的经书（武斌摄）



"喔——喔——！"，从寨子最高处的屋子来到坝子。这时寨子火把齐明，一片"喔——喔——喔"的喊声，人们从四面涌向坝子，把祭祀的"三荤"、"三素"及柏木、松枝抛向篝火，火光冲天，把整个坝子照的通红，并弥漫着焦灼味，大棚里北盖继续诵念经文，其中一位北盖一边诵经，一边杀鸡，把鸡血和鸡肉供上，又把"朵玛"撒向空中，祭奉前来的神灵。人们又一次高呼，跳朝盖的仪式正式开始了，舞蹈就在棚子门前跳，舞蹈时而围圈、时而对舞，时而成行，粗狂古拙，充满一种原始的舞风。一位年龄较大者与领舞的朝盖对舞，并递上"朵玛"，领舞的一边跳，一边把"朵玛"向空中抛去，又给领舞者"朵玛"，又抛去，这时进过苯教师的诵经祭奉和众神灵的降临，把鬼怪妖孽的灵魂聚到了鬼佣"朵玛"上，经过对它们的符咒、惩治后，把它们的灵魂抛向野外，让野狗、乌鸦、饿鬼吞噬。同时告诫那些鬼怪，如果作祟相邻必将遭到相同的打击。在朝盖舞蹈的一侧一熊一猪也在对舞。白马人崇拜熊的勇猛强大，熊也成了他们祭拜的神灵，朝盖面具中就有熊的面具，动作中也模仿熊。熊的勇猛力大在危害他们生命财产的同时，熊爪、熊胆、熊皮又有很好的商业价值，是他们经济来源之一。猪是他们最爱吃的肉，两者都是他们平时所捕猎的对象，原始时期起祭祀舞蹈中就有模仿动物的动作，这些动物就是他们平时所猎物，他们认为这样就能得到所猎动物神的保佑，获得更多的猎物。这些从西藏、青海等地的岩画中可以看得到。大约在凌晨 4 点多，跳朝盖的人坐在篝火旁休息，其余的人大多散去，这里的人家家有家畜，这也是他们肉、奶、油的主要来源，早晨回去除了吃早餐外，还要挤奶，把牲畜放到山上。

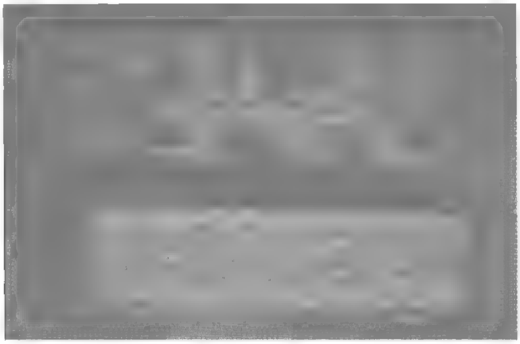


图 4–17 苯教具有神秘符号的经书（武斌摄）

早晨天刚刚亮人们又回到了坝子，北盖穿上了法衣，火枪手向空中连放

三枪，象征第二次跳朝盖又要开始了，北盖再次开始诵经，人们陆续来到了坝子，据说不来很不吉利，对那些不来者，村里的长者们要挨家敲门，在门口用低沉浑厚的嗓子唱歌。据老人说，早期不去参加的要受到全寨人的责怪，还要受到一定的惩罚。北盖念完一段经文后，鼓乐齐鸣，朝盖再次登场，这次由身穿法衣的北朝领舞，一段舞蹈后，在北盖的带领大家去山上祭奉神山，一位中年男子托盘，上面插着各种五色彩纸，后面是朝盖、鼓乐队和寨民，大家举着彩旗，拿着这种祭品，高呼着向山上走去，到半山的祭坛举行祭祀。而熊和猪留下为大家表演，表演以即兴为主，人们发出一阵阵的笑声。几位中年男子开始发放“促”（ཚོགས），这里的“促”是烤饼，烤饼已切成小块状。他们认为“促”人畜吃了都增强身心体质，抵御妖魔的侵扰，也可以把它捏碎撒向四面，施舍饿鬼孤魂。

4.祛除妖魔

去山中祭奉的都回来了，三名北盖带领朝盖又开始舞蹈。到了傍晚北盖开始带领大家去河边祭祀河神，大家拿着祭品一边舞蹈一边向前，队形弯曲犹如蛟龙，到了河边沿河舞蹈约一里，把象征邪恶和魔鬼的鬼俑、纸做的彩旗等抛在路口用火烧毁，并进行诅咒，这是把寨子里的鬼清楚了，于是人们又回山上，把彩箭、彩旗纷纷插在山上，把五谷撒向山上，表示对神灵的再次感恩，高呼着佛胜利了！跳朝盖仪式接近尾声了，人们从山上回来时兴奋地唱着歌。

白天的祭祀、跳朝盖是为寨子里驱魔镇妖，就该为每家驱妖逐疫，从山上回来后，北盖和朝盖们开始到各家去跳朝盖，凡到一家来到堂屋踢翻三角火架，主人又重新立起来，表示除旧迎新，朝盖所到之处，人们以酒相待，夜幕下来了，跳朝盖仪式也就结束了。

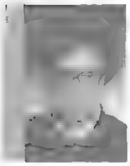
（四）朝盖仪式的音乐

朝盖音乐依然保留了苯教原始音乐的风格，以击鸣乐器和膜鸣乐器为主，伴奏乐器有高边锣、钹、铙、盘铃、扁鼓、大鼓。其中高边锣、铙、钹是由中原传入，传入年代不详，这些与苯教寺院所用都相同，演奏中没有特别的要求，各地、寺的在规格上也有所不同，厄哩寨伴奏乐器的规格大致如下：

1.乐器

高边锣：黄铜制，锣面宽约40厘米，边高约7厘米，边上穿孔，孔上系绳，手提以槌敲击。声音浑厚。

铙：黄铜制，由两面形成相同的圆片构成一副，有大铙小铙两种，大铙



直径约 60 厘米，中间又一隆起的乳头，高约 4 厘米，直径约 3 厘米。小铙直径约 20 厘米，中间的乳头高 2・5 厘米，直径 2 厘米。两铙乳头上端有一小孔，穿红色彩条，用以执握。

钹：黄铜制，由两面形成相同的圆片构成一副，直径约 35 厘米，中间隆起的乳头高八厘米，直径 18 厘米，乳头上端有一小孔，穿红彩带，用以执握。

盘铃：合金制，这是苯教师传统的发器，用于诵经、跳祭祀舞等，形若茶盘，直径 15 厘米，高 4 厘米，盘中间一小孔，内系一山羊角铃槌，铃把系牛皮，下系红绸。

扁鼓：制鼓材料以本地产的桦木居多，两面蒙山羊皮，用细牛皮绳将两面的皮绷紧。鼓高 8 厘米，面径约 26 厘米。演奏时或夹在大腿中间，或置于地。

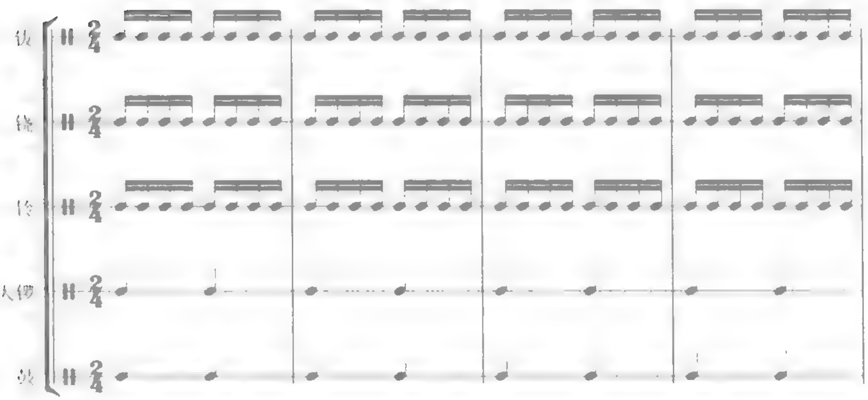
大鼓：现在厄哩寨敲击的鼓是寺院常见的长柄鼓，刚开放时期敲击的鼓类似扁鼓，两面蒙小牛皮，用细牛皮绳将两面的皮连接并绷紧。鼓高约 15 厘米，面径约 40 厘米，室内演奏时悬挂起来，室外走动时由两人抬着一人击奏。鼓槌是用藤，长约 40 厘米，手持处缠着布，头部弯曲，里面缠着布，外面裹着羊皮。

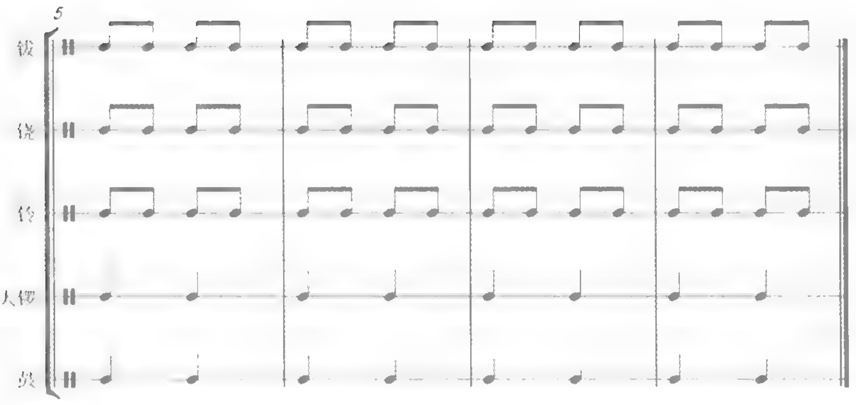
朝盖音乐风格浑厚、低沉与舞蹈古朴、粗犷融为一体，音乐包括出场音乐、动作音乐和巡游音乐三个部分。

2.朝盖音乐

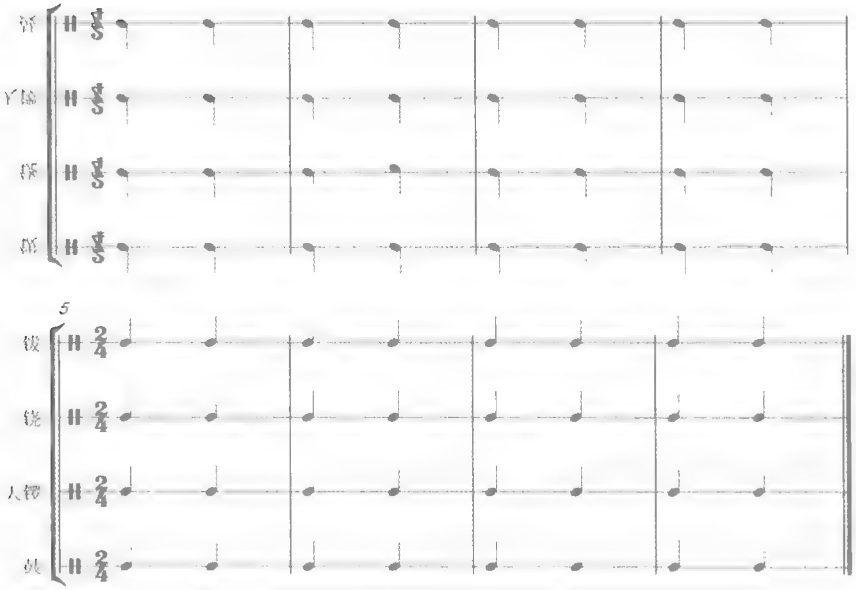
例 4-1

厄哩寨

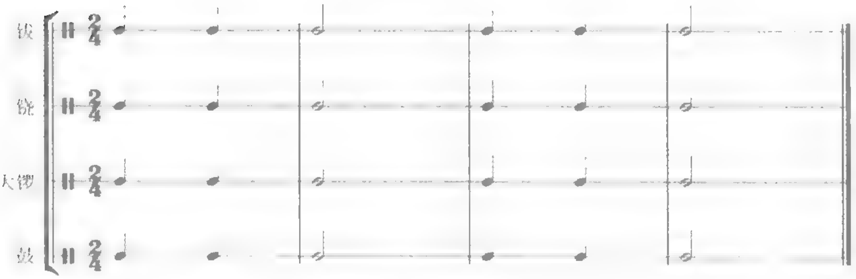


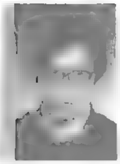


二

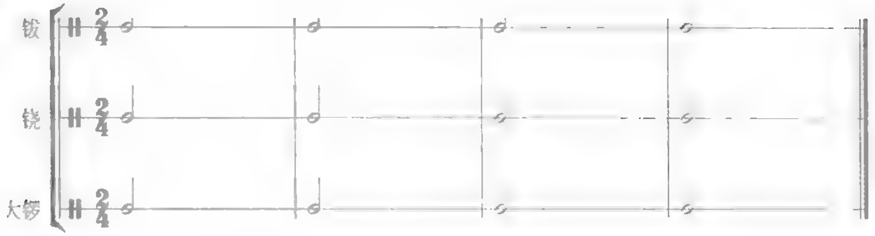


三





四



嘉雍群培记谱

（三）南坪白马藏族仪式舞“挫喔”

“挫喔”（ཚོ་ཧོ）是白马藏族各村寨普遍流行的宗教祭祀性乐舞，经过千百年的流传，有些村寨已没有了跳“挫喔”的仪式，有些在与外来的交流中发生了变化，这些变化是不知不觉的、有意无意地，有些虽然保留着，但其文化的性质发生了根本的变化，如早期跳“挫喔”是人们用身心肉血对保护和护佑村寨、家族平安的神灵进行供养、祭奉，跳“挫喔”的时间、地点、参加者，以及仪式中所用的食物、服饰都有严格的规定和禁忌，这些既是他们传承千百年的文化又是他们显示自我的个性。今天没有了这些规定和禁忌，已经成为或正在成为供人们娱乐享受的另一种文化形式——旅游文化。供养对象从神变为人，从早期获得精神上的满足，变为今天获取经济上的利益。南坪县“挫喔”是在保留中变化，变化中保留，虽然少了原始祭祀仪式的那种血腥、野蛮、震撼，也能通过“挫喔”看得出文化的沧桑和历史的悠久。

（一）背景介绍

南坪县隶属阿坝藏族羌族自治州，位于四川省北部，南部和西部同平武、松潘、若尔盖三县接壤，东部和北部与甘肃省文县、舟曲、迭部连接。全县辖4区2镇18乡，人口4.9万，其中农业人口3.9万。

境内地质地貌复杂，以高山为主，兼有部分山原和零散平坝，有“七山一水二分地”之称，地势西北高东南低，高山主要分布在西北、西南南部与北部地区，海拔在3000至4000米之间，最高峰为西南部的朵尔纳，海拔4764米，最低处是白水江出境处，川甘交界的柴门关，海拔1160米。山地海拔在2500米以上，相对高差大于1500米。2500米以上为牧业区，有部分的半农半牧，平坝多集中在县城一带的河谷和郭元、黑河、玉瓦、白河、降康等处，是主要的产粮区。

南坪是多民族、多元文化的聚合地，除藏族外还有汉、回、羌、满、蒙、壮等民族。不同的文化、不同的习俗，形成多样的文化、多彩的风格。

汉族

13世纪蒙古人统一中后，结束了几百年的分治动乱现象，社会趋于稳定、生产得到恢复，高原丝绸之路再次畅通，一些汉族商人、工匠、化缘传教的出家人进入南坪，到明朝已有汉族人定居，至清代、民国时期更多的汉族人涌入，他们在这里开荒耕种，经商设店，修盖房屋，生息繁衍，汉族人口越来越多，逐步成为主要民族，汉族人口占总人口的四分之三，与藏族和其他原著民族的冲突越来越多，越来越激烈，使很多藏族村寨逐步变成汉族村寨，而藏族、羌族等原著民族开始向高山草坡迁移。随着汉族人的迁入，汉文化也传入进来，出现道观、庙宇，汉族的社火、端午、中秋、庙会等文化开始流行，汉族的生活习俗、文化风尚与当地文化开始融合，逐步形成你中有我，我中有你的一种具有地域特色的文化。

回族

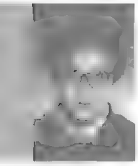
南坪的回族主要是来自甘肃，大约明末就有少数的回族人从甘肃来南坪经商、开店，清开始来此定居的就多起来，其中包括因为饥荒、经商、逃避战乱、兵役等的。此外，还有新中国成立以来因工作调来的、学校毕业分配来的等。1982年人口普查，南坪县有回族1509人，占全县总人口的3.05%。清咸丰七年（1857年）在城南（今梨花村）建南坪村第一座清真寺，民国12年（1923年）在斜坡建一清真寺，两座寺成为南坪村回族村民宗教活动中心。南坪村的回族是散居各村寨，与其他民族杂居，在生活、生产、宗教活动等上大家和睦相处、彼此照应。南坪村的回族群众虔心伊斯兰教教义，同时又尊重其他民族的宗教信仰、生活习俗。

其他民族

除了以上民族，南坪还有羌族、满族、壮族、蒙古族等，这些民族所占人口只有总人口的0.39%，都是新中国成立后因工作原因而调入。其中，羌族具有一定的特殊性，南坪自殷商、西周、春秋、战国至秦均属氐羌地。唐蕃之争时，被吐蕃占领，后融合于藏族，也有少数融合于汉族。现在的羌族是近年迁入。这些民族大多信仰苯教或藏传佛教，他们大多参与藏族每年举行的宗教“挫喔”仪式。

（二）挫喔的定义及服饰

1.挫喔的定义



“挫喔”（ཁྲོ་བོ།），意为愤怒者。与“朝盖”的意思相近，是根据表演时所戴面具的形象而得名。“挫喔”、“朝盖”可能都是人们根据舞蹈的特点和服饰起的名，后约定俗成成为仪式的名。最早仪式本身的名可能不是这个，人们由于习惯就用这名代替原名，时间一长原名被忘了。这种现象在传统文化中是常有的，早起苯教祭祀仪式的名称大多以祭祀仪式的时间、祭祀的对象、祭祀仪式的内容起名，如几乎苯教所有地区、所有寺院都举行的岁末驱鬼仪式“固朵”，“固”在藏语里是指“九”，即藏历12月29日。“朵”即食子。享神驱鬼的食子，是一种用九种食品烩制的食子。又如“日叠”（རི་བསྟོད། 祭山）、“措叠”（མཚོ་བསྟོད། 祭海）等。“日”、“措”即山、湖（海）。“叠”即赞、祭。苯教大型的祭祀中都有歌（乐）舞表演，有些歌（乐）舞的名字后来成为仪式名的也常有。如西藏工布地区的“达谐”（མདའ་གཞས།），即工布地区特有的一种民间歌舞，是在“赛箭节”上表演的民间歌舞。最初是苯教的祭祀仪式，仪式中表演歌舞对神灵进行歌舞供养，仪式结束后民间举行赛马、歌舞、野炊，尽情享受，后来宗教祭祀仪式的气氛渐淡，祭祀的时间也短了，祭祀仪式成了一个形式，人们更多关注的是节日中的快乐，到后来人们把原来祭祀仪式的名称忘了，“工布达谐”，即工布箭歌成了节日的名称。又如，苯教寺院的宗教乐舞“羌姆”，“羌姆”的藏语意为“跳”或“跳舞”，并不是宗教乐舞的称呼，有些地方还把它称作“邦羌”。“邦”即面具，意跳面具舞，后来约定俗成“羌姆”、“邦羌”都成了宗教乐舞的名称，而最早苯教祭祀乐舞羌姆的原名却没有人知道。

南坪挫喔的表演中已经显现出文化的多样性，在保留原始苯教的文化特点之上，也受到藏传佛教、汉族文化的影响，尤其受藏传佛教的影响最大。今天在南坪的原始宗教祭祀活动中处处能看出佛教的影响，早期大多村里佛教寺院和苯教寺院同时存在，村民可以自由地去供奉、烧香，而僧人是禁止到另一派进香拜佛，如果你改宗须向本宗派缴纳一匹马或两头牦牛，并得到本宗寺院的同意。南坪地区的藏传佛教主要是萨迦派，苯教寺院和佛教寺院从寺院的建筑风格、特点，以及表演羌姆的形式基本相同。但是，仔细观察还是有区别，从寺院中供奉的神灵、壁画中的人物、法器的特点、跳羌姆或转经的方向都有所不同。南坪的苯教徒除出家的僧人外，民间的信徒可分为，一般的信众和居家修行者，修行者称“宾给”，也有些地方称“阿班”、“贤巴”、“结巴”等，他们中有的修习密宗，早期修习密宗的蓄留长发，在民间有很高的威信。还有一些神职人员，即法师。法师根据不同的法术、学识又分为

"北布"、"劳北"。"北布"是民间宗教活动的主持者，早期事无巨细都要请"北布"占卜，"北布"的传承为世袭制，父子传，也有极个别的舅甥传，如果家中无子嗣，或个别原因不能传袭者，村里的居士们要重新选定。新选的"北布"要拜一名老人为师，得到他的亲传，这样祭祀或占卜时才能神灵附体，才具有神的法力。"北布"等能精通经文、而且能祭神、放鬼、叫魂、禳灾、卜卦、咒仇、主持婚丧等，就可升级为"劳北"。那些学识渊博、法术高明的"劳北"又称为"白该"，到了"白该"一般就不参加生产劳动，为各村、寨或家庭举行法事活动为业。

2.服饰法器

南坪藏族与其他白马藏族一样，"叶西纳蒙"是他们主要祭拜的山神，此外还有众多的区域性的山神。如勿角乡阳山的山神扎德地姆、薄龙贯的夕斯德斗、大勿角的俄斯达亚、下勿角的达班德地姆、甲勿下寨的日之白朵、甲勿池上的勿里则麦等。他们每年要举行多次祭拜山神的祭祀仪式，如开春（农历正月初六）、春耕（农历四月十八）、盛夏（农历七月十五）、秋后（农历十月十五）四大祭日，其中开春、春耕、秋后三大祭日中跳"挫喔"。

（1）面具

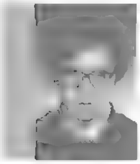
跳"挫喔"戴不同动物面具，据民间传早期"挫喔"面具达三十多种后渐减，因戴不同动物面具，类似早期汉族傩舞中的十二属相舞，而被这一带的汉族称为"白马藏族十二属相舞"。现在南坪"挫喔"表演时的动物有龙、牛、虎、豹、熊、雕、羊，以及大鬼、小鬼、男鬼和女鬼。

四川民族事务委员会民族文物陈列室内有"朝盖"十二面具，尚云川在《平武白马藏族近代木雕"曹（朝）盖"十二相》中对这朝盖（曹盖）十二面具的规格做了详细记载：

一、狮相：通高42厘米、宽23厘米。面部彩绘红、蓝线条及斑纹，张口、吐舌、双耳竖立，雄壮勇猛，有压倒一切动物之势。

二、虎相：通高30厘米、宽25厘米。面部彩绘红、黄、蓝线条图案，双目圆睁，双耳竖立，两眉外突，虎须横翘，张口吐舌。虎头顶有"王"纹，形象威严。汉代应劭《风俗通义·礼典》篇云："虎者阳物，百兽之长，能执搏挫锐，噬食鬼魅。"虎在远古时代便是一种被人崇拜的辟邪厌胜，保护自身，寄托希望，吸取精神力量的氏族图腾。

三、牛相：通高48厘米，宽23厘米。面部刻饰深红色土漆横条，双角内弯，竖立，头顶饰黄，黑条纹图案，双眉外突，目圆，大鼻孔，张口吐舌，



面相温和。牛对农耕民族更有着十分重要的作用，在刀耕火重。生产力低下的民族中，视牛若神明。

四、龙相：高 43 厘米，宽 22 厘米，角长 20 厘米。龙头彩绘红、黄、蓝三色鳞片，额上竖立双角，正中突出一尖角。双目外突，面部彩绘鳞片，张口吐舌。龙头略呈方形，鼻方阔平扁上翘，龇牙咧嘴，呈现出一股威慑力。

五、凤相：通高 52 厘米，宽 23 厘米，角长 18 厘米。面部彩绘锦羽，头伸双角，正中一尖角突出。眼圆，嘴尖。凤和龙是我们祖先虚构中的禽兽。闻一多在《伏羲考》和《龙凤》中指出："就最早的意义说，龙和凤代表着我们古老民族中最基本的两个单元，夏民族与殷民族"，数千年前，龙和凤就是祖先崇拜的图腾。龙凤逐渐成了华夏各民族生活中吉祥、幸福的象征，白马藏人称凤为"神鸟"。

六、羊相：通高 60 厘米，宽 27 厘米，角长 25 厘米。面部彩绘红、黄、蓝、黑土漆线条图案，头饰宝物，双角直竖，眉突出，眼圆，嘴尖。

羊是山地民族不可缺少的动物，它是牧民的财富。白马藏人尊羊为"神羊"。

七、熊相：通高 40 厘米，宽 22 厘米。熊头双耳竖立，顶端突起一尖角、面黑、白眉、圆眼、白鼻、尖嘴、露獠牙。白马藏人崇拜熊。他们的民族有白熊部、黑熊部，故有的地方房屋称为白熊卡、黑熊卡。

八、马头相：通高 40 厘米，宽 22 厘米。马面白底饰红、蓝线条，双耳竖立，眉突出，长脸、圆眼。

九、十、"曹盖"男相阿里朵："曹盖"大鬼，通高 36 厘米，宽 23 厘米、"曹盖"小鬼，通高 32 厘米，宽 23 厘米。

十一、十二、"曹盖"女相大鬼阿里朵。通高 28 厘米，宽 20 厘米，角长 15 厘米。小鬼，通高 28 厘米，宽 20 厘米，角长 15 厘米。

女相面部彩绘红、黄、蓝线条图案，额上长双角，眉突出、目圆睁、大鼻孔，大嘴、较男相面目为善。白马藏人大祭祖先时所跳"曹盖"反映了对本部图腾或宗神的崇拜，如黑熊部熊相，白熊部戴熊猫相。有的山区另加雁、孔雀、狮、象代替鼠、兔，这与汉族地区十二肖相同。白马藏人跳舞驱邪逐鬼，借助祖先的力量祈求五谷丰收，人畜兴旺。[1]

这个不是"曹盖"的面具，应该是"跸幄"面具，其中第四龙相是受汉族文化影响，原始苯教文化中是没有龙，唐朝随着佛教从中原传入西藏，中

[1] 尚云川"平武白马藏族近代木雕'曹盖'十二相"载《民族文物》，第 70 页。

原文化也传入了西藏，龙开始在西藏的建筑、造像、绘画、诗歌中出现。但不论是藏传佛教或苯教，汉族龙舞始终都没有在寺院及民间的宗教乐舞中出现。第五相的风，这种称呼也是受汉族文化影响，它是苯教护法神“群”（ཁྱུང），即大鹏，也有学者认为是苯教的金翅鸟（ནམ་མཁའ་ལྡིང་།）[1]。关于金翅鸟佛教和苯教有不同的说法，佛教认为金翅鸟初为古印度的神鸟，是迦叶佛和毗那达的儿子，据传其生之日，遮天蔽日、光芒四射，众神误认为是火神阿耆尼而礼拜，后成为佛教所谓天龙八部之一。苯教认为金翅鸟是原始苯教时期的神鸟，是创世之神鸟，主要是用来降服“鲁”界的鬼怪及病魔。它的形象常出现在佛像背光雕刻中，或作为本尊的座驾，在苯教寺院里也会作为护法绘在山门口。其形象特点是“人面，鸟嘴，牛角，腰以上人身，头面青色，脖颈至胸红色，两手合掌于胸前，肚腹白色，腰以下黄色，翅尾绿蓝交杂，两角间饰以摩尼金珠，身上又有耳环项圈，璎珞臂钏，双翅展而欲举。……两翅伸展开可达 360 万里，能用清净眼观察大海龙王宫殿，看到哪条龙男女的寿命该尽了就分海下水而捕食之。所以画面上它的嘴里和双爪正抓着一条扭曲的毒龙。金翅鸟一般有黑金、花金、金睛 3 种。黑金翅鸟的两角间自生火焰，身坐魔座上，满口为犀利的贝齿。传说它能降伏毒蛇、游龙等一切鬼祟，能催化冰雹，是龙族的天敌。花金翅鸟的两足为土黄色，小腹水白色，上身火红色，头凤黑色，头顶与翅膀为杂色，两角间有如意宝，两肩有日月之轮，双手持毒蛇，身体仰倚于聚积的彩云当中，两足蹲居于仰卧的人身上。金睛金翅鸟是环眼金睛，能视一切远近之物，五道众生，宝珞垂腹，喙啄毒蛇，抓踩龙魔。传说能消除一切龙魔引起的灾害。”[2]

图 4-18 苯教经书上的金翅鸟（武斌摄）

---

[1] 金翅鸟，佛经中所谓天龙八部之一。其形象佛苯教一致，在《续部》中说它是金刚手大势至的化身，具有多种身相，从息、增、怀、伏诸方面分为五种，象征十方诸神法力的五智。

[2] 丹珠昂奔、周润年、莫福山、李双剑主编《藏族大辞典》，甘肃人民出版社，2003 年，第 373 页。

龙和虎是受到汉文化的影响，它们都是公元 7 世纪随着佛教传入西藏，但是龙在西藏文化中不像汉族文化把它作为皇权的象征、天子的象征，而只是象征威猛、勇敢的护法神。藏区没有老虎，而在藏区两头的印度、中原都有虎，虎的形象以及与虎有关的文化也出现在西藏早期文化中。

“挫喔”面具的制作与厄哩寨的朝盖面具制作是完全一样的。早期挫喔面具是不涂颜色，只涂上一层油脂就行了，时间一长面具发黑，不仅有神灵的威猛，又感到时间的沧桑。新制作的面具绘上与动物相似的颜色。

（2）服装

“挫喔”既保留了苯教原始的服饰特点，又在传承中受到汉文化的影响，如：大鬼，即朝盖，服饰面具与厄哩寨的“朝盖”相同。右手持白色的牛尾，左手挥舞一木棍。小鬼，即朝姆，面具同“朝盖”，服装穿白底镶黑竖条对襟上衣，蓝色中式长裤，着麻窝鞋。右手持黑色牛尾，左手持彩巾。

挫喔，分别戴着龙、牛、虎、豹、熊、雕、凤面具，下颚和面具的后沿分别缀上宽约 25 厘米，长约 40 厘米的彩绸。从 20 世纪六七十年代的录像看，舞者身穿圆领大襟衣，彩色长裤，这是典型的中原汉族服饰风格，与其他藏区类似祭祀舞的服饰有很大差异，藏区女子服饰在不同的地区、不同的季节有较大的差异，有些完全是不同的风格，而男士服饰无论怎么变化基本以传统的袍式为主，这大概就是文化碰撞中的相融性。舞者足穿麻窝鞋，右手持金刚杵，左手持彩巾、一人举一面绣有虎头图案的彩旗，举旗人白氆氇的袍式是藏袍。

（三）挫喔的舞蹈及音乐

挫喔前首先要举行祭祀仪式，对本寨的山神举行祭拜、供养，这些与厄哩寨跳朝盖前的仪式完全一样。煨桑祭拜结束后，就开始举行跳挫喔仪式。

1.舞蹈

挫喔在寨子的坝子上跳，“北布”和几位长者已经在这里燃起桑烟，人们纷纷从四面赶来，在几声土枪声之后仪式开始了。乐队奏起，首先领头的是两位大鬼，后随彩旗，紧接着是挫喔，最后是两位小鬼，成一队出场，依逆时针方向绕场舞蹈，一圈后旗立在场中央，大小鬼出场，由挫喔进行表演，“劳白”右手执金刚杵，左手执彩巾领舞，金刚杵象征力量、威猛，彩巾象征色界，表示清除三界中的一切邪魔恶鬼，保佑山寨平安。其余的也手持相同的法器，据本地的民间学者讲早期表演时还有手持铜镜、钺斧、金刚橛的，与苯教寺院跳羌姆的法器相似。挫喔的舞蹈队形有圈舞、一字形、双列对舞，

走曲线，舞蹈共有十组动作，动作及队形的变化都有“劳白”示意，十组动作做完后在“劳白”的带领下下场，彩旗也下场。两个小鬼上场舞蹈，表演逗趣嬉戏，轻松幽默，具有很强的即兴性，与挫喔表演的威严、凝重形成强烈对比。在他们看来跳挫喔是攘妖镇邪，而小鬼舞是愉神悦民，人们笑得越开心越好。

在一般的时间里坝子上跳完挫喔后仪式就结束了，而在新年农历正月初六跳挫喔结束后，首先要在劳白的带领下把“朵玛”、鬼佣等祭品抛到村外岔道口，表示把一年的晦气、不幸、不净全被抛弃和烧毁，迎接全新、光明、幸福的新年。之后在劳白的带领下到每家门口去表演，目的是清除危害每家的鬼怪，所到之家都是热情相迎，燃桑放炮，如果是新年还要用佳肴美酒相待。

挫喔的舞蹈动作主要有：踮步左右摆手（胸前）、曲身踮步撩手、跳踩起步挥手、跨步举手、左跨抬步、右跨抬步等。

2.音乐

（1）伴奏乐器

伴奏乐器有鼓、钹、锣、芒号。

鼓，1面。两头蒙牛皮，鼓直径约30公分，鼓身25公分。鼓身两面有铁环系有牛皮。即可挎背在身上，也可提在手中。

钹，2面。

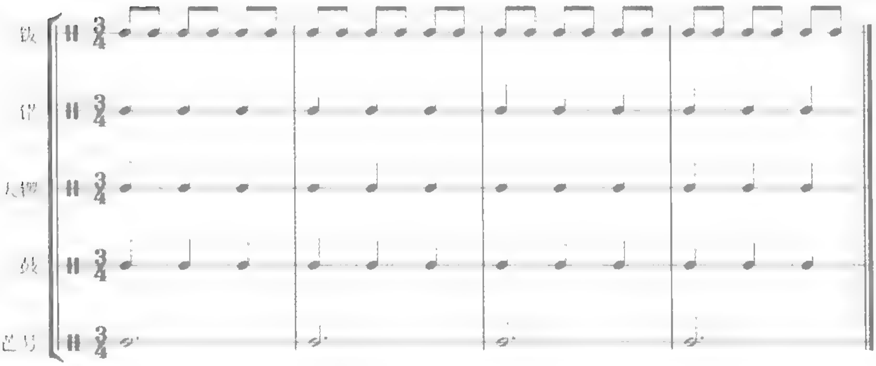
锣，1面。

芒号，1支。

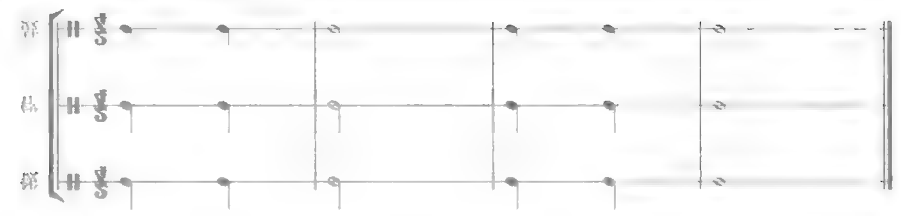
例4-2

挫　喔

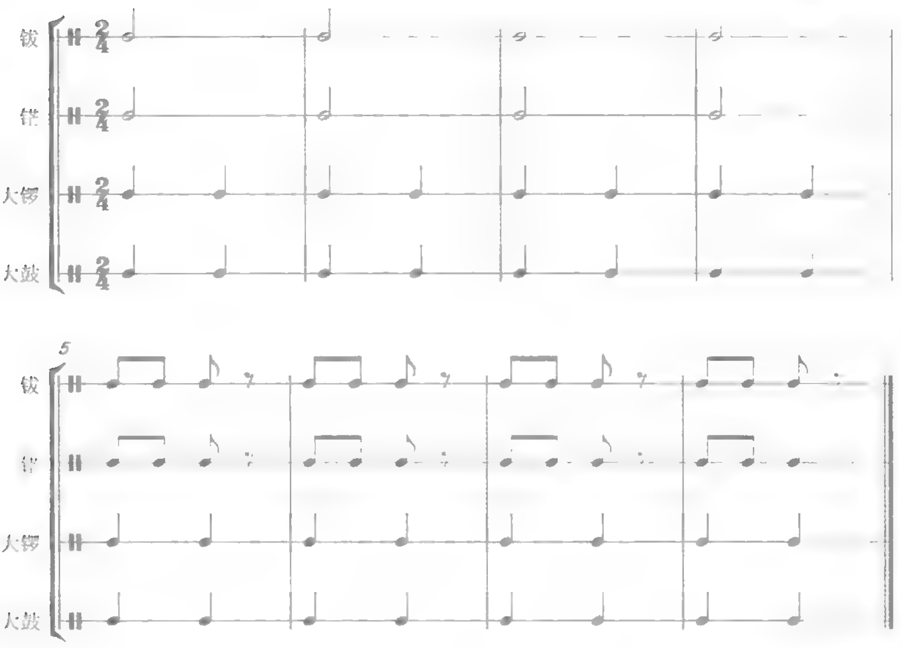
厄哩寨



一



二



嘉雍群培记谱

第四节 黄南热贡“周巴勒柔”乐舞

“周巴勒柔”（དག་ཟ་གླུ་རིགས།），是青海省黄南藏族自治州同仁地区大型宗教祭祀仪式，也是在苯教原始祭祀仪式上形成的，具有多元文化特点的宗教仪式行为，有一种强烈的历史感、时间感和文化的沧桑感。又是人神共舞的大型祭祀乐舞表演，祭祀中表演的“拉尔采”（ལྷ་རྩེད།）、“鲁尔采”（ཀླུ་རྩེད།）、“莫

尔柔”（དམག་རྩེད།）等乐舞，展现出原始族群的精神向心和文化特点。这也是该区域最大的宗教祭祀活动。作为族群传统的整体文化活动，规模仅次于藏历新年。两者相比藏历新年更注重内相，以家庭为单位，按照藏族传统习惯更突出家族的天伦之乐，社会的祥和之气。而“周巴勒柔”是外相的，以整个族群为单位，突出整个族群的精神理念和集体行为。

“周巴”，即藏历六月。“勒柔”，意歌舞。“周巴勒柔”意为六月歌舞盛会。因为在六月举行，汉语译为“六月会”。又因为仪式中除了用歌舞娱神外，还要进行“口钎”、“背钎”、“开红山”、“牲祭”等血祭仪式，而又被称为“六月血祭”。

黄南同仁地区的“六月会”，作为藏族原始苯教的文化，不论是仪式规模、仪式行为，以及族群对仪式的认知，今天在整个藏区都是独一不二，成为研究早期藏族的原始文化，即佛教传入以前和佛教传入以后，佛教与苯教、外来文化与本土文化的碰撞、融合、并存的事例。那种藏族原始文化的信息和原始宗教的仪轨，在今天的文明社会中，越发感觉到是那么的古、旧、远。那种与现代文明强烈的反差和鲜明的对比，也越发受到人们的关注和兴趣。苯教原始祭祀仪式能这么好地保留下来，并在沧桑多舛的发展过程中形成多元一体的大型祭祀乐舞，与它特殊的地理、特殊的历史和特殊的文化环境有着密切的关系。

仪式活动是由隆务河两岸藏族、土族为主的十个村庄举行，十个村庄是：四合吉（ས་དཀྱིལ།）、吾屯（སེང་གེ་གཤོང།）、苏和日（སོག་རུ།）、铁吾（ཞེ་བྱུ།）、加查玛（རྒྱ་ཚང་མ།）、霍尔加（ཧོར་རྒྱལ།）、浪加（སླིང་རྒྱ།）、年都乎（གཉན་ཐོག།）、尕萨日（ཀ་གསར།）、郭玛日（སྒོ་དམར།）。前七个为藏族村，后三个为土族村。

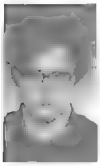
一、背景介绍

（一）地理与历史

“热贡”（རེབ་གོང།），在藏语里意为金色的谷地。在地域上本来是指黄南藏族自治州同仁县、泽库县两地，现在一般人的概念是指同仁县所在的隆务河流域。同仁县位于青海省境内的东南部，黄南州北部，九曲黄河的第一湾。

县城隆务镇是黄南州和同仁县政府所在地，总面积 3460 平方公里。地处黄土高原向青藏高原过渡地带，境内群山环绕，河流横贯，气候温和，雨量充沛，以农业为主，也有半农半牧和一些纯牧业区。

黄南地区早在新石器时代就有人类繁衍生息，“马家文化”、“齐家文化”



和“卡约文化”遗迹在境内沿外，具有早期狩猎、畜牧和少许农业文化的特点。出土的陶瓷图文中就有苯教“卍”符号和其它苯教宗教符号，早在四五千前苯教在此已经流行。秦汉属西羌，隋唐为吐谷浑，吐谷浑位于吐蕃与唐朝间，唐时被吐蕃灭，成为吐蕃屯兵的前沿。宋为角嘶啰政权辖区。元朝统一中国后，吐蕃归元，元为了管理吐蕃地区在藏区设置宣政院，宣政院下设有三个宣慰司，即：吐蕃等处宣慰使司都元帅府、吐蕃等路宣慰使司都元帅府、和乌斯藏、纳里速、古鲁孙宣慰使司都元帅府。黄南属吐蕃等处宣慰使司都元帅府管理。明朝其大部分属河州卫，南部地区属朵甘司，北部属贵德所辖区。明末清初先后由土默特蒙古火落赤部和厄鲁特蒙古和硕特部占据或统治。清雍正十三年（1735 年）划归循化。民国 18 年成立贵德县，中华人民共和国成立后，于 1953 年 12 月 22 日成立黄南藏族自治州，自治州辖同仁、尖扎、泽库三县。

（二）宗教信仰

在整个藏区，黄南是宗教信仰最复杂的地区之一，这与它所处的地理位置、人口迁移、文化交往有着密切关系，历史上这里曾流传过苯教、佛教、道教、基督教，以及汉族原始宗教。现在这里的信仰主要有佛教、苯教，以及佛、本、道为一体的佛教。

1.苯教

根据考古推测，早在四五千年前原始苯教已经在这里流传，吐蕃王朝时期前雍仲苯教传入。唐朝时期吐蕃在这里屯兵受关，而且也是供养前线的粮仓。根据文献记载当时吐蕃军队中都有苯教师为军事卜卦，为征亡将士超迁亡灵。赤松德赞灭本时，不愿改宗佛教的苯教师纷纷逃往青海、四川等藏区，相传当时苯教的三位大成就师（grub-thob-rnam-gsum）吉定•廓尔洛巨杰（s pyi-sting-vkhor-lo-bsgyur-rgyal）、俄莫•益西措杰(ngo-mo-ye-shes-mtsho-rgyal)和琼噶尔•仓瓦(khyung-dkar-tshang-ba)，逃到同仁传播苯教，并在此修建塞康作为宗教活动场所，从此安多藏区开始有了固定的宗教场所。塞康近似中原的庙宇，多用于祭祀、朝奉、卜卦等宗教活动，最初的藏传佛教寺庙也是仿照它修建，如松赞干布时期，佛教刚刚传入西藏，兴建佛教庙宇时按照苯教塞康的造型，修建了桑耶伦布泽、塔杜和茹南等神殿。宋末元初黄南地区苯教寺院林立，僧侣众多。从元朝统一中国起，历朝皇室都信奉藏传佛教，大力扶持藏传佛教，佛教在藏区得到很大发展，苯教也因此受到多次冲击，黄南地区的一些苯教寺院被迫改宗为佛，今天这里只有一座苯教寺院和十五

座寨康。之外，黄南苯教信仰地区还有一个特点，至今在民间还保留着苯教密宗修士信仰群体本和本芒。“本(dpon)和本芒（bon-mabg），前者指单个的密宗修士，在安多方言中发音为‘唤’；后者指密宗修士的社团整体，在安多方言中其发音为‘温芒’。‘本’是俗人，是修炼密宗的在家人。……他们身兼两职，平时是农民和牧民，法会期间他们又是宗教职业者。除了超度亡灵以外，民间法师如防雹、消灾、祛病等等都请他们去做。其中极个别被认为修行极好的密宗士也被请去做超度亡灵的法事。作为本芒，即苯教密宗士社团，可以由一个寨康的士组成，也可以由一个地区的几个寨康的密宗士组成。在青海地区有三个大的苯教密宗士社团，即热贡（即同仁）苯教芒，当年本芒和巴颜本芒。……热贡本芒是青海地区规模最大的苯教密宗的社团本芒，有十五个寨康的奔即密修士组成。……热贡本芒内部又分四个部分，即亚尔囊本芒（yar-nang-bon-mang）、上部本芒（stod-phyogs-bon-mgng）、下部本芒（smad-phyogs-bon-mgng）和年桑本芒（snyan-bzang-bon-mang）。[1]

热贡本芒每年有四个修行的法会，即春季法会、秋季法会、耶达木贡堆法会、喀卓桑觉和席绰法会及各寨康的宗教活动。之外这些密宗士还参加每年一次的岁末驱鬼仪式，在仪式中表演乐舞羌姆。

据有关方面统计 1958 年，黄南州有苯教寺院 2 座、入寺 20 余人，经堂一座。1990 年有苯教寺院 1 座，僧舍 25 院、僧帐 10 顶、参巴 69 人，活佛 1 人。

2.佛教

人们普遍认为佛教是赤尊公主、文成公主远嫁西藏时传入西藏，之后，佛教又从拉萨传入到其他藏区。其实，当时的吐谷浑地处吐蕃和中原两种势力和两种文化的交汇处，由于它特殊的地理成为两家必争之地。唐朝时佛教在中原已经很盛行，布道的唐朝和尚时常出没于这一带，这里对佛教并不陌生，从赤松德赞开始的扬本抑佛到后来的抑本扬佛，再到朗达玛灭佛，都有佛本高僧从西藏逃到这里，这里形成了以信仰苯教为主，也有部分佛教的形式，成为佛本避风的港湾。逃出来的人中不乏佛教高僧大德，他们在青海一带建寺立庙，招徒弘法，佛教在这里得到很大发展，至公元 10 世纪后期这里的佛教已发展成一定的规模，并从这里再次传入西藏，佛教史上被称为“后弘期”。当时的佛教主要是宁玛派。约公元 12 世纪，蒙古北方成吉思汗的军

[1] 才让太，“苯教历史三段论之由来及剖析”载《中国藏学》2008 年第 4 期，第 62 页。

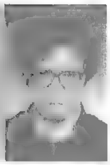
事力量兴起，征服了祖国北方大多地方，成吉思汗去世后，由他的第三子窝阔台继承汗位。应其王子阔端之邀，西藏萨迦派高僧萨迦班智达贡噶坚赞带着侄子八思巴和恰那多吉来到凉州与阔端会晤，当年萨迦班智达已65岁，两个侄子12岁和8岁。与萨班会晤后阔端宣布从此蒙古以信仰藏传佛教为主，萨迦班智达在这里为蒙古王室及民众加持灌顶，讲经说法，受到王室及民众的极高敬仰和崇奉，萨迦派成为西藏政教领袖，藏历第四饶迥之金猪年（1251年）萨班在凉州圆寂，终年70岁。八思巴继任萨班为萨迦派主持，公元1252年即藏历第四饶迥的水鼠年，忽必烈征服了大理（今云南省境内）后凯旋返回，在经过六盘水的途中派使者邀萨班，这时萨班已故，第二年年仅19年的八思巴前去会见忽必烈，忽必烈夫妇及其子女都以俗人见师僧仪节礼八思巴，并先后从受密教灌顶，遂留在忽必烈处，并先后封八思巴为国师、帝师，萨迦派受到元皇室的崇奉，成为西藏的政权领袖，对整个藏区都有着很大的影响。"凉州"离青海热贡很近，八思巴在凉州住了多年，几次往返西藏与大都（北京）时又途经青海，对青海有一定的了解，据传八思巴派僧迦拉杰直纳哇率众来黄南弘扬佛法，并相继建成热贡的降务寺、夏卜浪寺、昂拉塞康寺等萨迦派寺院。降务寺是同仁地区最大的藏传佛教寺院，藏语名称意为"降务大寺大乐法轮洲"。降务寺形成一定规模还是三旦仁钦。据《安多政教史》记载，三旦仁钦的先祖拉杰扎那哇本是前藏念青唐古拉山下的丹科绒苷地方的一位瑜伽师，受八思巴指派，来到青海同仁地区，其子降钦多代本为降务土官，生有九子，长子三旦仁钦自幼出家，又拜夏群寺的创建者曲结顿珠仁钦为师，并受比丘戒。在当地萨吉达百户的支持下扩建，形成具有一定规模的寺院。其弟罗哲僧格是一位佛学造诣很深的人，明宣德封为"弘修妙悟国师"，降务寺再度扩建。明朝格鲁派在青海的势力越来越大，到明万历年间降务寺改宗格鲁派，并建成大经堂，随后有不少降务寺的属寺也改宗格鲁派。天启三年（1630年），夏日仓一世雅杰·噶丹嘉措创建了显宗院，清雍正十二年（1734年），夏日仓二世阿旺赤烈嘉措主持建成密宗院，乾隆三十八年（1773年）夏日仓三世根敦赤烈拉杰主持修建了时轮学院。此后，寺院规模不断扩大。20世纪50年代以前，是同仁藏传佛教发展的鼎盛时期，据统计1958年有寺院36座，僧、尼共5966人，其中活佛60人。经堂139座4655间。"十年动乱"中受到严重破坏，大多寺院被拆毁或关闭，1980年后寺院开始重建，据1990年调查有寺院45座，经堂62座1851间，入寺僧人1550人。其中降务寺1958年，有大小殿堂31座，活佛昂欠（活佛的住所）43座，其他建筑

2700 多建，寺僧 1700 人。"十年动乱"期间大部分寺院建筑也是被拆毁。1980 年重新开放后，大部分建筑得到重建。

3.道教及其他宗教

与其他藏区不同的是，道教在黄南有着一定的影响，而且是与藏传佛教融为一体，这与他的历史有着一定的关系。同仁由于气候温和，雨量充沛，加上自唐就是唐朝和吐蕃两种势力交接处，和两种文化交汇点，也是受中原文化最多的和汉族迁移最多的藏族地区之一。根据考古发现和文史记载，早在汉代随着屯田和郡县的设置，黄南境内逐步有汉人迁入，中原文化这时就开始传入，但是随着吐谷浑被吐蕃灭，吐蕃重兵常年驻守，这里逐渐吐蕃化。道教的再次传人可能是在明清以后，明朝推行屯垦实边政策，把来自中原、江南的军人驻扎在此，军队在驻守的同时开垦荒地，施行农耕。《循化志》（卷四）"保安四屯"条载"屯兵之初，皆自内地拨往，非番人也。故今有吴屯者，其先盖江南人。余亦有河州人。历年既久，衣服言语渐染亦风。其人自以为土人，而官亦目之番民矣。"又说"保安四屯，实内地民人。久居番地，染其习俗，竟指为番人。似误也。""保安四屯"是指同仁县保安堡至隆务寺以东隆务河两岸的季屯、吴屯和脱屯，其中，季屯现为年都乎；李屯分上下两屯，上屯现称郭麻日，下屯现称尕沙日，均属年都乎乡辖下；吾屯居河之阴；脱屯，汉语称保安下庄，藏语称脱家卧果日，意（保安）藏民圈子，属保安乡管辖。[1]到了清代，隆务寺活佛六世夏日仓（1859-1915 年）为了隆务寺所在地形成政治、宗教、文化和经济中心，在寺院附近修建了一批房屋和铺面，招揽外地各种工匠、商人共 80 人之多，藏语叫"克哇加曲"，意为"八十能人"，这部分人一方面承办隆务寺的各种之差，另一方面加工经商。后慕名来此经商和寻找活路的人数越来越多，逐渐形成了隆务镇，招揽来的工匠和商人中有将近半数是汉族。（参考黄南州志）随着汉族的迁入，中原文化也传入，中原的道教也传入进来，如关帝庙、二郎神庙、城隍庙、土地庙等在境内出现。其中关公的影响在藏区是最大的，除了热贡外，青海的玉树、云南、四川、甘肃及西藏的部分地区都有关公庙，由于关公的形象颇似藏族长篇英雄史诗《格萨尔王》中描绘的格萨尔，因此，这些藏区都把关公视为格萨尔，把关公庙称为"格萨拉空"，即格萨尔庙宇。关公与佛教是有一定的历

[1] 曹本冶、薛艺兵，"人神共舞——青海同仁六月会祭神乐舞的调查与研究"载《中国传统民间仪式音乐研究》（西北卷），云南人民出版社，第 238 页。



史渊源，据传关羽初为厉鬼，作祟乡里，智者[1]见关公父子威仪如王，长者美髯而丰厚，少者冠帽而秀发，遂在建庙时封为护教迦蓝神，其形象绘在山门口，自此，关公成为佛教底层的一个护法神，后来道教模仿佛教设立神像，并形成道教的神灵系统时，才开始把关公封为神而供奉。除了热贡今天我们在一些佛教寺院还能看到关公的神像，如北京的雍和宫就把关公作为护法神供奉。在同仁地区的人家，大门贴着具有道教文化特点的门神，如钟馗、关公、秦叔宝、尉迟恭等。

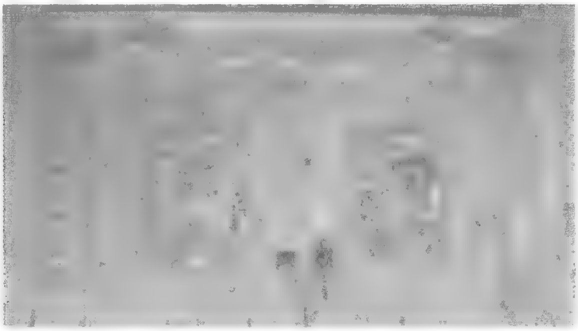


图 4-19 藏居门神（嘉雍群培摄）

门神是秦叔宝、尉迟恭，而门联是藏文，形成两种文化的复合。热贡藏区受道教影响除了在地域上与汉域交临，文化上互融外，汉域的佛教在传播过程中与本土的道教产生碰撞、摩擦、融合，中原地区历史上的几次灭佛事件大都是佛道之争，佛教为了生存在发展中吸收了道教的有些思想、仪轨。如，佛教在与道教的接触中吸收了道教的“十八层地狱”说，并与佛教六道轮回融为一体。西藏几乎所有的寺院都绘有“地狱图”。“地狱图”最早出现在唐代张孝师，相传张孝师到过阴司，他把所见的鬼怪、景物都画出来，煞是可怕。后吴道子也根据佛教中描述的地狱，把地狱图画在了景云寺墙壁上，阴森可怖，让人不寒而栗，据说那些屠夫、渔夫看了，居然改变职业，可见其感染力。佛教在诵经音乐上吸收和采纳道音，佛道在长期的发展中有了一定的互溶性，就像佛教传入西藏时在与苯教的对抗中也吸收了不少苯教的文化，使西藏人更易接受佛教，道教传入热贡地区也是一样，一方面它相对独

[1] 智者（538—597），佛教天台宗四组，天台宗实际创始人。俗姓陈，世称“智者大师”、“天台大师”。18 岁出家，后赴光州（今河南潢义）师事名僧慧思，学禅法，修习《法华经》等。受隋文帝礼遇。笃于佛学，提出定、慧双弘，如此可以见佛性、入涅槃；宣扬止观论以融合南方偏重义理、北方偏重禅定的风气。

立的存在，如关帝庙、二郎神庙、城隍庙、土地庙等，神像的供奉形式、位子以及供奉与内地相同，保持了内地的风格。另一方面，又与本地的佛教、苯教融为一体。苯教是万物有灵，多神崇拜，在受到汉文化的影响下土地、二郎等神的崇拜也很自然。

民国时期，青海、甘肃是在马氏家族的统治下，这一带的伊斯兰教得到扶持和发展，在黄南长期驻军，官兵大多为回族，这个时期大量的回族涌入，其中有经商的、有从事建筑的，也有跑运输的，甘肃甘南地区的拉卜楞寺、青海的塔尔寺、黄南各寺庙附近的多半的商铺是回族人开的，随着回族人数的增多和他们宗教信仰的需要建起了清真寺，同时马氏家族强迫本地人改信伊斯兰教，有不少藏、土、汉人改信伊斯兰教，今天黄南的有些地区有只会说藏语，过藏族人的生活，却戴着伊斯兰白帽的回（藏）族，藏族人把他们称为“藏回族”。由于这些特殊的原因，热贡地区形成了具有多种文化特征、多元一体的宗教文化。

（三）主要山神和祭拜

1.主要山神

热贡（རེབ་གོང།）地区由于特殊的地理位置和历史上多种文化的交往重叠，不仅形成文化的多样性，也形成祭拜神灵的复杂性。在他们祭供的神灵中，既有藏族苯教神灵，又有佛教神灵；既有本地神灵，又有外来神灵；既有赞（བཙན།）、念（གཉན།）、鲁（ཀླུ）三界神灵，又有三界之外的乡神、土地等神，组成了热贡富有特色的神灵文化和祭祀文化。把这些错综复杂的神灵归纳起来大致可分为几类：

1）苯教“念、赞、鲁”三界神灵（现在热贡地区以信仰佛教为主，因此把苯教三界神灵称为被莲花生大师降伏的佛教护法神）；

2）佛教神灵（佛教把降伏的苯教神灵称为“在世护法神”，而佛教护法神称为“出世护法神”）；

3）本域早前的祖先或英烈；

4）外来神灵（如关公、二郎神、钟馗、秦琼等）。不同来历、不同身份的神灵在这里融为一体，形成热贡特有的文化风景线。

热贡地区每年都有多种宗教仪式活动，每一种仪式内容、形式各有不同，而“六月会”以供奉赞、念、鲁三界神灵为主，尤其是念神中的山神是他们祭拜的主要对象。热贡的山神主要流布在隆务河流域的上部什加至下部麻巴之间，每一村都有主神和随神，有些山神只有一个村的供奉，有些山神受到

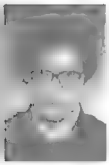
几个村的供奉，而有些山神却受到大家的供奉：

村庄	主要供奉山神	其它供奉山神
四合吉（ས་དཀྱིལ།）	夏琼（བྱ་ཁྱུང་།）	瓦宗日朗（བ་རྫོང་རི་ལང་།）
		热宗（ར་རྫོང་།）
降务（རོང་བོ་ལྷ་སྡེ།）	年钦（གཉན་ཆེན།）	夏琼（བྱ་ཁྱུང་།）
		隆布（སྔོན་པོ།）
		赤噶玉拉（ཁྲི་ཀའི་ཡུལ་ལྷ།）
苏和日（སོག་རུ།）	玛沁（རྨ་ཆེན།）	年钦（གཉན་ཆེན།）
		德龙（སྟག་ལུང་།）
		赤噶玉拉（ཁྲི་ཀའི་ཡུལ་ལྷ།）
		扎斗昂秀（དགྲ་འདུལ་དབང་ཕྱུག།）
霍尔甲（ཧོར་རྒྱལ།）	年钦（གཉན་ཆེན།）	夏琼（བྱ་ཁྱུང་།）
		玛沁（རྨ་ཆེན།）
铁吾（ཐེ་བོ།）	年钦（གཉན་ཆེན།）	玛沁（རྨ་ཆེན།）
		夏琼（བྱ་ཁྱུང་།）རེབ་ཀོང
苏和日（སོག་རུ།）	玛沁（རྨ་ཆེན།）	年钦（གཉན་ཆེན།）
		德龙（སྟག་ལུང་།）
		赤噶玉拉（ཁྲི་ཀའི་ཡུལ་ལྷ།）
		扎斗昂秀（དགྲ་འདུལ་དབང་ཕྱུག།）
霍尔甲（ཧོར་རྒྱལ།）	年钦（གཉན་ཆེན།）	夏琼（བྱ་ཁྱུང་།）
		玛沁（རྨ་ཆེན།）
贾仓玛（རྒྱ་ཚང་མ།）	赞夬（བཙན་རྡོད།།）	莫宏（དམག་དཔོན།）
		格塞（གེ་སར།）
		武神（ཀྲུ་ཨུ་ཏན།）
桑格雄（སེང་གེ་གཞོང་།）	达加（དར་རྒྱལ།）	马家老爷
	武神（ཀྲུ་ཨུ་ཏན།）	格塞（གེ་སར།）
年都户（གཉན་ཐོག།）	果姆日朗（ཀོའུ་མོ་རི་ལང་།）	玛沁（རྨ་ཆེན།）
		夏琼（བྱ་ཁྱུང་།）
		年钦（གཉན་ཆེན།）
		格塞（གེ་སར།）
		热宗（ར་རྫོང་།）

		扎都（དགྲ་འདུལ།）
郭玛日（སྒོ་དམར།）	贝哈日朗（པེ་ཧ་རི་ཡང་།）	年钦（གཉན་ཆེན།）
		夏琼（བྱ་ཁྱུང་།）
		格塞（གེ་སར།）
尕萨日（ཀ་གསར།）	左和日期（ཙོ་ཧྲི་རི་ཡང་།）	瓦宗日朗（བ་རྫོང་རི་ཡང་།）
		嘉唐（རྒྱ་ཐང་།）
		格塞（གེ་སར།）
		年钦（གཉན་ཆེན།）
尕则懂（གར་རྩེབས་གདོང་།）	瓦宗日朗（བ་རྫོང་རི་ཡང་།	玛沁（རྨ་ཆེན།）
		年钦（གཉན་ཆེན།）
脱嘉（ཐོ་ཀྱུ།）	达加（དར་རྒྱལ།）	瓦宗日朗（བ་རྫོང་རི་ཡང་།）
		年钦（གཉན་ཆེན།）
麻巴东根（སྨད་པ་སྟོང་སྐམ།）	瓦宗日朗（བ་རྫོང་རི་ཡང་།）	萨隆（ཟ་ལུང་།）
		措甘秀默（མཚོ་ཀན་ཕྱུག་མོ།）
		赤噶卜拉（ཁྲི་ཀའི་ཡུལ་ལྷ།）
		贝哈日朗（པེ་ཧ་རི་ཡང་།）
拉康（ལྷ་ཁང་།）	索斯（སོ་སེར།）	斯杰昂丹（གཟིད་བརྗིད་དབང་ལྡན།）
哈热巴图（ཧ་ར་པ་ཐོ།）	黑日朗（ཧེ་རི་ཡང་།）	热宗（ར་རྫོང་།）
		达加（དར་རྒྱལ།）
浪加（གླིང་རྒྱ།）	拉日（ལྷ་རི།）	克吐（ཁུ་ཐོག།）
		莫巴（རྨོ་པ།）
		嘉唐（རྒྱ་ཐང་།）

2.神灵祭拜

煨桑祭祀在热贡地区是很普遍的一项宗教活动，不论是群体性的宗教活动，或是家庭的平常事，如婚丧嫁娶、乔迁新居、举家出游等，都少不了要煨桑祭祀。一些有老人的大家族，几乎每天都要举行祭祀活动。有条件的家中有专门的佛堂，没有条件的也设有简单的佛龛供佛。祭祀是根据事情的轻重、缘由，活动的涉及面采取相应规模的仪式，又根据神灵的不同属性、功能分为红祭和白祭。因此村里大多数村民家中都有红祭煨桑台和白祭煨桑台两种，他们根据不同的神灵举行不同的祭祀仪式。红祭，也称荤祭、血祭，是对苯教密宗的本尊、中阴世界及性情凶烈、嗜血残暴的赞神的祭祀。红祭分为烟祭和供养（མཆོད་པ།）两类。烟祭是用柏松枝、艾蒿、石楠、冬青子、紫



檀香、白檀香等植物的枝丫、叶片燃火，把“三荤”（血、肉、脂）、“三白”（乳、酪、酥）、“三甘”（冰糖、蔗糖、蜂蜜）、糌粑放进火里，他们认为烟既能净化空气、土地，又能把美肴奉献神灵。供养，按传统的习俗中是要宰杀动物，把动物的头、血作祭品，今天用“朵玛”取代（据当地的老人讲20世纪初六月血祭时，还宰杀动物），不同造型的“朵玛”象征不同的动物的，把“朵玛”染成红色象征血，之外还有长明灯（酥油灯 མཆོད་མེ།）、净水、美酒、水果、冰糖、鲜花、油炸面食等。白祭，也称素祭，一般是对性情温和的神灵（多是显宗神灵）、护持佛法的世间神和出世间神的祭祀，煨祭中不放“三荤”，其他与红祭基本相似。供养中的“朵玛”以白色为主，即不上色。

二、仪式概述

“周巴勒柔”是热贡地区仅次于藏历新年的祭祀活动，六月中的具体时间是由喇嘛历算测定，测定的时间往往都在仪式前一个月，现在定为藏历六月十七日至六月二十五日，具体时间每村又有所不同，如2012年热贡六月会活动时间表：

ཡུང་རིམ། སྡེ་མིང་། （村名）	ནང་དོན། （内容）	དུས་ཚོད།（时间）
1.ས་དཀྱིལ་སྡེ་བ། （四合吉村 ）	ལྷ་རྩེད། （神舞）	ཚེས། 17——19
2.སོག་རུ་སྡེ་བ། （苏和日村）	ལྷ་རྩེད། （神舞）	ཚེས། 20——25
3.ཐེ་བུ་སྡེ་བ། （铁吾村）	ལྷ་རྩེད། （神舞）	ཚེས།20——25
4.གཉན་ཐོག་སྡེ་བ། （年都乎村）	ལྷ་རྩེད། （神舞）	ཚེས།20——25
5.སེང་གེ་གཤོང་། （吾屯村）	ལྷ་རྩེད། （神舞）	ཚེས།23—25
6.རྒྱ་ཚང་མ་སྡེ་བ། （加仓麻村）	ལྷ་རྩེད། （神舞）	ཚེས།21—25
7.ཧོར་རྒྱ་སྡེ་བ། （霍日加村）	ལྷ་རྩེད། （神舞）	ཚེས།22 25
8.བཀའ་རྩེ་གདོང་། （尕子东村）	ལྷ་རྩེད། （神舞 ）	ཚེས།18—24
9.བོ་ཀླུ་སྡེ་བ། （保安村）	ལྷ་རྩེད། （神舞）	ཚེས།18—24
10.སྨད་པ་ཧ་ར་ཏེ། （麻巴哈拉巴图村）	ལྷ་རྩེད། （神舞 ）	ཚེས།18—24
11.སྒོ་དམར་སྡེ་བ། （郭麻日村）	དམག་རྩེད། （军舞 ）	ཚེས།17—24
12.སྣ་སར་སགདེ་བ། （尕沙尔村）	དམག་རྩེད། （军舞）	ཚེས།17—24
13.སླི་རྒྱ་སྡེ་བ། （浪加村）	ཀླུ་རྩེད། （龙舞）	ཚེས།20—24

定下日子后由村干部和德高望重的长者组成一个班子，组织、负责“六月会”仪式的准备工作和仪式的进行。仪式的内容丰富，项目繁多，每一个项目都有神奇而优美的传说，都是经过了千百年的传承，已成为他们精神、

文化、伦理、审美思想的聚合和标志，这里的每一个人都经过它的洗礼，都烙下它深深的印记，每一次的仪式活动都是新的考验和新的机遇，用心投入，用身奉献，是身语意修持的完美体现。

图 4-20 藏学专家作讲解（嘉雍群培摄）

把热贡地区的六月会的仪式活动可简单地分为煨桑祭祀仪式和乐舞两大部分。

（一）煨桑祭祀仪式

“周巴勒柔”是族群集体性的宗教仪式活动，已有悠久的历史，虽然煨桑祭祀活动在整个活动中占的时间比较短，但从人们对仪式的重视、对神灵的虔诚，仪式中表现出的神圣、庄严的气氛，看得出六月会在族群中的地位和对族群心灵的影响，仪式不仅仅是对生命的重视和避免危机状况的宗教措施，还有一层是对神灵的感恩和回响。它的活动主要包括山神的祭拜和与人神同悦：

1.山神祭拜

“周巴勒柔”是从“拉哇”（ལྷ་པ）的神灵附体开始，“周巴勒柔”的前一天当太阳从东山升起，人们就开始拿着祭品向村里的寨康走去，寨康的殿内院中桑烟弥漫，献供祭拜的人络绎不绝。按照传统的习俗，村民们服侍“拉哇”着华贵的藏服，并在大家的簇拥下祭拜本村的山神，祈求神灵护佑赐威，并得到附体，人们焚香薰烟，祈祷赞美，年轻人击鼓高呼，长者摇动横杆上的铜铃，约一个时辰拉哇脸色渐渐发红，身体颤抖，口吐白沫，手舞足蹈，开始进入癫狂状态。这是神灵附体的状况，人们高呼、激昂。此后，拉哇已不简单是人神间的使者，而开始是神的化身，预示明天的仪式将得到神灵的莅临，受到神的护佑。

为了对神灵的感恩、回向，人们带着祭品去祭奉“拉则”，走在前面的人举擎挂着本村山神的唐卡和五色彩绸的幢旗，扛着木制的长刀、长枪，也有的手持彩箭和刻有心经的石块。关于“拉则”的传说前文已述，之外热贡六月会的拉则祭本地还有这样一种说法，早期在征战中，一位将军和他的部下阵亡，人们把他们安葬在高山上，又怕狼盗食他们的遗体，便在灵旁插上刀剑。第二年，将军阵亡的忌日，人们在他的灵前聚会，怀念阵亡者，供祭食品，祈求他们的英灵保佑人们平安无灾。[1]“拉则”大多是圆形的祭台，上面磊有刻有经文的石块，形成金字塔形，石堆上插着彩箭、牛角、海螺、海螺片（དུང）[2]、亡者用过的念珠、经轮、刻有十相自在图的石等。人们清除“拉则”因常年风吹日晒而退色损坏的彩箭、经幡等，把带来的石经放上，插上新的彩箭，摆上带来的供品，高呼“供奉啊！供奉！供奉神圣的夏琼山神！供奉神圣的念钦山神！供奉三界众神灵！愿护佑我们的今身和来世，愿打开我们清静法界大门，张扬战神、灵神、魂神的威力，战胜一切危害生命的敌人……拉加洛！（ལྷ་རྒྱལ་ལོ། 神胜利！）高喊的同时朝着天空挥撒风马，又绕“拉则”转三圈。“拉则”的周围插着桦树枝，桦树枝象征“雄性”、“阳气”和胜利，枝上缠着哈达、羊毛，表示纯净、吉祥。桦树枝又起到对彩箭太多而散乱的保护圈作用。

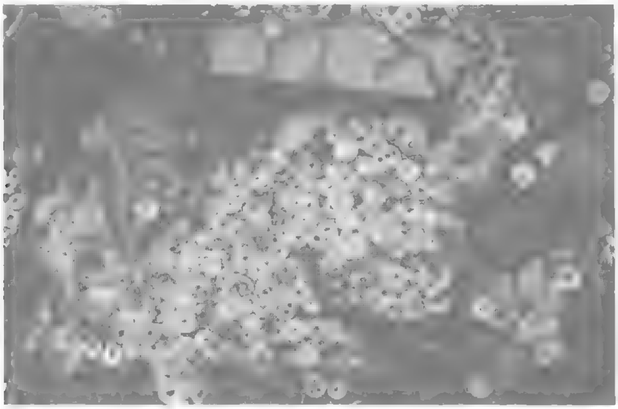


图 4-21 螺 片（嘉雍群培摄）

[1] 陈景源等，“青海省同仁地区民间宗教考察报告”，载《西北民族研究》，1999 年第 1 期，第 60 页。

[2] 海螺藏语念“董”（དུང），与“亿”、“万万”同一词，他们在经轮的轴下垫一片螺片，经轮的转动把螺片串通象征念诵亿遍佛经，把这些串通的螺片放到天葬台或祭祀处，表示把自己通过诵经而获得的功德回向一切有情众生。

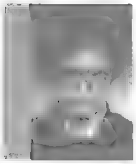
2.祭拜山神

“拉则”祭结束后，人们开始进行山神的祭拜，每个村都要对本村的守护神举行煨桑祭祀仪式，大家拿着烟祭和供养物品来到神山前，一边高诵礼赞祈祷，一边燃起桑烟，献上供品，手中的马鞭、哈达、衣帽、刀枪，以及身上的佩饰在桑烟中挥动，清除阴霾晦气；悬挂五彩经幡，抛撒风马。在热贡地区规模最大的煨桑仪式，要数降务镇西山白岩寺山顶处为夏琼山和念钦山神举行的祭祀仪式，从黎晨至中午，这里人头攒动，桑烟弥漫，祈祷声、赞美声不绝于耳。夏琼山神是热贡最著名的神山和最著名的山神，而念钦山神是苯教“世界形成之九神”[1]之一，是佛本供奉的山神，在热贡民间相传念钦神山和夏琼神山是兄弟。离两处祭桑台不远的山坳中有十三处煨桑台，弥漫着桑烟，与这里遥相呼应，民间传说这是苯教十三战神的祭祀，每逢藏历正月初三、初八、初十三人们从四面赶来祭祀，战神是勇猛之神、保护之神，要用血祭来供养，人们除了用“三荤”、“三素”祭奉外，还以“断身”的方法进行祭奉，表现出人们对山神的敬畏、祈盼。在热贡地区的唐卡画中能看到十三战神的形象，近似他们供奉的门神，不同的是，门神多为静神，而十三战神像具有强烈的视觉感，他们或在莲花日轮之上愤怒舞蹈，或持枪策马出没云雾；或在风轮火海中擒拿妖邪，造型各异，勇猛刚烈。有人说六月会上的十三战神舞正式反映苯教十三战神的英武。祭奉结束后，人们顺时针地绕祭坛、经幡，高唱箴言心经歌后返回。

图 4-22 煨　桑（嘉雍群培摄）

---

[1] 苯教经典中世界形成战神众多，有多种组合，其中“世界形成之九神”重要的组合：1.沃德巩甲（[illegible]）；2.雅拉香波（[illegible]）；3.念青唐拉（[illegible]）；4.觉几觉钦（[illegible]）；5.玛卿伯姆热（[illegible]）；6.觉沃月甲（ཇོ་བོ་གཡུལ་རྒྱལ）；7.西乌卡日（[illegible]）；8.吉雪旬拉曲保（སྐྱིད་ཤོད་ཞོག་ལྷ་ཕྱུག་པོ）；9.诺吉康娃桑布（གནོད་སྦྱིན་གང་བཟང）。



热贡各大寺院在这个时候要进行几天的诵经仪式，为六月血祭仪式的顺利进行和仪式充满法力加持、祈愿。

3.迎请山神

请神是一项神圣的仪式，大家盛装净身，家家摆上供品，准备迎接神灵。请神是在“拉哇”的主持和引领下进行，在整个“周巴勒柔”仪式中虽然村干部和德高望重的长者组成一个“仪式领导小组”，组织仪式活动的准备工作和仪式活动的顺利进行，但在仪式的进行中只有“拉哇”能与神通灵，得到神灵附体，主导仪式进行，是一种特殊的角色。

1）“拉哇”

“拉哇”（ལྷ་པ།），在《藏汉词典》中译成“巫师”，一些文献中除“巫师”外，还译成“法师”。有些藏族学者认为根据热贡六月会中“拉哇”的职能，译成这两个词尚欠准确。“拉哇”只是在“周巴勒柔”的祭祀仪式中得到神灵的附体后，成为人格化的山神，即神的化身，所言所行不只是神的代言，而是神言神行，人们在这天像敬奉山神一样敬奉、恭维，他引领人们向众神灵祭奉供养，护佑人们在仪式进行中的平安，同时又享用人们对他祭奉的美肴、歌舞，起到人与神的沟通、交流和对整个法会的组织核心作用。法会一旦结束，神灵离去，他也恢复为正常人，不再具有“拉哇”的特殊功能，平时也如此，完全是一个普通的人，从事正常的生产、生活。热贡六月会的拉哇，与藏族原始苯教的拉哇有一定的区别，他只承袭了原始拉哇功能的一部分，即引导山民对神灵的祭祀仪式，在仪式中能得到神灵附体，神灵借助凡体对信众发布指示和预言的“宣谕神巫”。这种功能在公元7世纪时已经很盛行，“据学者在12镇魔寺之一的昌珠寺作的调查，公元7世纪的时候，该寺曾参与每年夏天为松赞干布表演神舞的仪典：演出前，昌珠寺周围各村的巫师要集中寺内，然后施展巫法，将各村神降到自己的身上，这时寺内堪布抬出昌珠寺护法神，各村神（附体者）紧随其后，来到松赞干布的夏宫前作舞蹈表演，表示地方神向藏王的施礼，也供藏王和王妃们赏悦。最后众神带着藏王吉祥的福运绕寺庙、村落、田园转一周结束。”[1]根据文献记载，早期的“拉哇”是由苯教师担任，都具有特异功能，有些还是回阳人，不仅能神灵附体“宣谕神巫”，还能游走阴阳，成为生死之间的使者，为生者治病、为亡者迁识，驱魔镇宅。这些与全世界的原始宗教中的巫师的功能基本相同。这在今

[1] 张鹰：“西藏寺庙傩面具艺术”载《西藏艺术研究》，1993年。

天的雍仲苯教和佛教宗教仪式中是看不到的。而热贡“拉哇”的职能仅限于“周巴勒柔”，主要是通过神灵附体使神灵借助他的身体发布指示和预言，起到人神交流、上下沟通的作用。根据发布指示和预言的方式分为“开喉”和“未开喉”的。“开口”的是在法会中能用语言直接发布神谕，“未开口”的是通过神态、表情等形体动作对别人的启发，来发布神谕。在热贡的拉哇中还有一种叫“通日”，这不仅在其他藏区较少听到，其他信仰原始宗教的民族中对巫师的分类中也很少听说。

图 4-23 拉 哇（嘉雍群培摄）

2）“通日”

在热贡，“拉哇”是神灵附体者，是神灵的实体显现，而即将成为拉哇的或曾经当过拉哇的都被称为“通日”（ཐུན་རིས།），如有些“拉哇”由于年龄大了或身体状况等原因神灵不能附体，大家就要另选“通日”。另选“通日”在这里是很严肃、很神圣的事，关系到族群今后的安危和与神灵的沟通，首先举行煨桑、祭祀、择占，后按照规定的程序挑选，挑选是非常严格的，挑选的范围以本村为主，以前任“通日”的族系为主，认为这样选出的正统、理想。选出后村子里所有男性集体举行山神的煨桑祝颂活动，来看新选定的“通日”能否得到神灵的认可，神灵能否附体，如果在山神祭拜仪式中“通日”开始坐立不安、神情恍惚、身子颤抖，那是山神开始降临附体，接着双颊抖动、呼吸急促，继而进入狂热的精神状态，大家就确定他得到神灵认可，神灵已降附入体，于是由当地寺院大喇嘛举行法会加持灌顶，并予以确认，被认定的“通日”要在大喇嘛和众人前起誓护佑佛法、利乐众生、决不伤天害理、决不残害生灵。这样新的“通日”就产生了。早期的拉哇挑选中有一些奇异的现象，如神授者，青海化隆县雄先乡上半主洼村的巫师才旦便经历了

这种断身体验，才成为“拉哇”（Lhaba,巫师）。他说，一天他突然觉得“心口疼”，去过两次医院均不见效，便一直在家中卧床。在此期间，他梦见村子里已故的“拉哇”来访他，并打开他的胸膛，与他交换心脏。后来他胸口更痛，便去夏琼寺找活佛就医。活佛说他患的不是病，而是神似选他当“拉哇”的征兆。于是，在经历了一系列极为严酷的肉体折磨之后，他便成为一名正式的“拉哇”，并声称从此具有了巫师的各种法力。[1]也有做梦或大病而处在迷离恍惚中，某一山神来到他面前，把法力传授给了他，并派他担任“拉哇”，类似传授在藏族长篇英雄史诗《格萨尔》说唱艺人“仲肯”中也时有发生。

4.请神巡游

请神是法会的首要事项，也是拉哇的职责，首先人们聚到本村的寨康，为山神煨桑、献祭、祈祷，之后把山神请到神轿开始巡游，请神的队伍一般有十余名年轻力壮的本村男子组成，“拉哇”带领，四个抬着神轿，轿子被虔诚的信徒挂满彩绸和哈达，轿前轿后地举着绘有宗教图案的彩旗、幢幡、法器，敲击鼓钹、吹响冈令、高诵祷词，每到一家门口高呼拉加洛（ལྷ་རྒྱལ་ལོ།），听到这声音知道山神请来了出门迎接，把神轿放在院中央事先备好的案桌上，拉哇把符咒加持的酒、酸奶、五谷撒在地上、房顶上，掷筊卜吉，祝福纳祥，院中早已煨桑祭祀，焦烟弥漫，家人诵念祷词，叩拜山神，主人为神庙和请神队伍献上布施、供养。不论住家的远近，不论他们地位的高低，神轿要家家走到，户户迎请，为大家送来吉祥、光明、幸福、如意。

迎请山神仪式结束后，仪式的准备工作算是结束了。

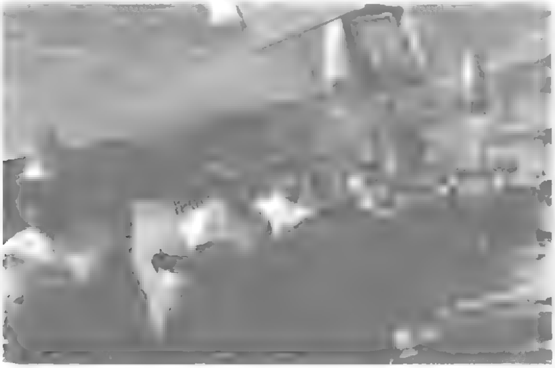


图 4-24 迎神祭祀的队伍（嘉雍群培摄）

[1] 汤惠生，“藏族天葬和断身仪轨源流考”，载《中国藏学》2001 年第一期，第 54 页。

（二）乐舞仪式

农历6月是热贡地区的黄金季节，气候温和，雨水充沛，山上植被繁茂，满目翠绿，山下金黄色的油菜花铺天盖地，原上牛羊肥壮，奶香四溢，这个季节也是商贸、文化交流、旅游的时节，到处一片生机。“周巴勒柔”的仪式虽然从本地人的角度说规模仅次于藏历年，但从街面的人气、财气上要远远超出藏历新年。每个村的乐舞都有自己的特点，但乐舞仪式的基本程序大致相同，分为请神、娱神、送神三部分。

1.请神

乐舞各村都是在塞康前的院中举行，神庙前都有煨桑台，人们在黎明时就开始祭桑，烟雾弥漫在塞康的上空，拉哇和组织仪式的要在家进行沐浴净身，诵经祈祷，之后早早来到神庙。这一天是神圣、吉祥、充满希望的日子，大家早晨首先在自家的经堂神龛前摆上供品，在院中煨桑祭祀，祈祷祝祥。当日出东山，第一道阳光照到村寨，这个吉祥的时刻来到了，塞康的锣声、海螺声响起，表示仪式开始了，人们阖家盛装纷纷聚到神庙。男子进入庙里祭拜神灵，敬献供品，因为女子在这个时候是不能进入神庙，就在院中进行煨桑，桑烟与庙里、庙外的祈祷、赞美声弥漫在神庙的上空，有一种凝重、肃穆的气氛。各家拿来的供品有“朵玛”、酥油灯、酸奶、奶子、酒、水果、饼，这些都堆在了神庙里的佛龛下、墙角边，有些家在前一天就把供品送到了庙里。这一天祥和、平等、静谧，又有些肃穆，忌不净、不雅、不顺的言行，等村民来的差不多时螺声响了，仪式开始了，仪式的第一项就是祭拜神灵，要把各路山神土地神迎请到舞场，享受人们的祭拜、供养、歌舞。人们又像前一天，在拉哇的带领下浩浩荡荡地去祭拜山神、拉则，等队伍回到神

图4–25 山　神（嘉雍群培摄）

庙表示神灵已经请来，乐舞表演就开始了。乐舞表演当中有十余名长者在神庙中念诵“隆达”(རླུང་རྟ།)、“根阿”(བསྐང་བ།)、“扎拉”(དགྲ་ལྷ།)、“夏多”(ཕྱག་ཚོར།)和礼赞祈祷颂、发愿等经。

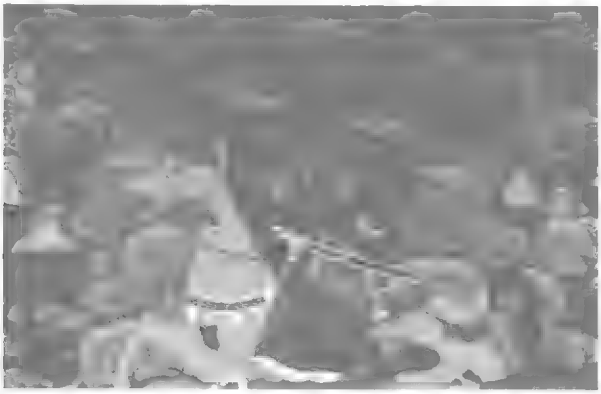


图 4-26 山神（嘉雍群培摄）

2.娱神

热贡人是想通过乐舞的表演来表达他们对神灵的感激之情，就如偈颂中说的：感谢神灵的慈爱和博大，使我们过上无忧无虑、丰衣足食的日子；感谢神灵的勇猛和强大，使我们免遭外域及鬼怪的侵扰；感谢神灵的恩赐和护佑，使我们人丁兴旺、家畜满坡；同时又是为了通过祭奉、舞乐，使神灵得到极大的愉悦和满足，使人们一如既往地得到他们的护佑，日子过得越来越好。

乐舞表演形式有独舞、群舞和分组表演的群舞等，在节目表的安排上群舞、独舞、哑剧、娱乐性竞技、“断身”仪式等穿插进行，既注重节目色彩的对比性和观赏性，又注重观赏中人们情感的起伏变化。既有人神共娱的乐舞、哑剧，又有显示他们向神灵最高奉献的“断身”，在这里人心和神心都得到极大满足。

3.送神

每一个村庄的最后一个节目是吉祥颂，是为各界神灵及有情众生的祈福纳祥，也被称作“大圆满”。当节目结束后，喇嘛开始念诵赞美神灵、祈求护佑经，诵经仪式结束后大家把“朵玛”及供品投入火中，表示把一切不幸、灾难、业障统统烧毁，去迎接更加美好、灿烂的明天，高呼“拉加洛”，齐奏法乐，挥撒风马，仪式结束了。

三、四合吉村乐舞

在热贡各村的六月会乐舞中，普遍认为从节目安排、节目内容、表演风格、服饰道具，以及仪式的组织、管理上，四合吉村乐舞是集各村乐舞之精、之美，时间上也是排在各村之首，整个热贡地区乐舞表演时间各村都有所不同，是在农历六月十七日至二十五日间陆续举行，四合吉村是从十七日至十九日，举行三天，地点是在四合吉村的塞康。

（一）四合吉村塞康

"塞康"据传最初源自象雄苯教时期，后逐步出现在青藏高原，最初的塞康是碉楼平顶的藏式建筑，起初的佛教建筑也是仿造苯教塞康建筑，《世间苯教源流》认为，松赞干布兴建的佛教建筑都是仿造苯教塞康。吐蕃王朝时期塞康已遍及青藏高原，后随着汉藏文化交流的频繁，中原宫廷建筑风格逐渐传入藏区，庙宇建筑开始出现了歇山顶、金顶、梁架、斗拱、藻井等中原建筑风格，更具庄严、华丽、高贵。四合吉村原来的塞康在十年动乱中被毁，

图 4-27 叩拜神灵（嘉雍群培摄）

现在的四合村塞康是在 1999 年春重建，2000 年 4 月竣工。位于四合村北边山麓的一个坡面上，依山而建，坐北朝南，居高临下。塞康是由佛殿和侧廊、道场、山门等组成。山门的台阶是"八"字形的石阶，双开大门，大门顶是平顶，平顶上是用砖砌成的煨桑台，这是六月会跳乐舞的煨桑祭神地，从院里大门两侧可拾阶而上，按照佛教的习惯是从左面上右面下。走两侧各有祭台，人们进入院内首先在那里用柏枝、糌粑进行煨桑。

图 4-28 财务供养（嘉雍群培摄）

图 4-29 祭 奉（嘉雍群培摄）

上了门庭内的石阶，映入眼帘的是高大的塞康，塞康坐落在石砌的高台上，墙体厚重，下宽上收，屋顶采用中原皇宫双檐金顶，又作了雕梁画栋、贴金摸银，巍峨壮丽，金碧辉煌。四合吉塞康的格局不同于早期的塞康，早期的塞康近似中原的庙宇，把主尊供在大殿内紧靠后壁中央，主尊前是香案，大殿两侧是属从。另一种是主尊像立在大殿中央稍微靠后，其四周留有廊道用来转圈。早期在广阔的草原上也有帐篷塞康，由于牧民逐水草而居，为了便于流动帐内不塑像，而是悬挂绘有祖师的唐卡。四合吉塞康在格局上是较

为特殊，它把塞康从中间隔开，分成东西两殿，西殿供奉佛教的神灵，中间是三世佛，右边为观世音菩萨，左边为宗喀巴大师。东殿供奉的是本地的护法神，从左起二郎神、夏琼神（主神）、赖姆（夏琼神的夫人）、敦巴东珠（夏琼神子）、热宗神（夏琼神的左神）。东殿两侧的墙壁上绘着夏琼和念钦山神。四合吉把塞康分成东西两殿，可能是受到佛教的影响，吐蕃时期这里以信仰苯教为主，佛教后弘期宁玛派、萨迦派、噶举派相继传入，佛教寺院陆续出现，其中萨迦派为主，如元初河州都元帅仲哇帕巴龙树曾于隆务河畔建萨迦派小寺，后来西藏拉杰扎那哇受八思指派来同仁，其子隆务多代本成为隆务土官。降钦多代本长子三旦仁钦曾创建属于萨迦派的隆务寺。三旦仁钦的弟弟罗哲僧格是一位佛学造诣很深的学者，受到明宣德帝的器重，被封为“弘修妙悟”国师，一度扩建了隆务寺，这个家族后又有五人得到国师封号。公元15世纪宗喀巴创立格鲁派，安多地区相继创立了塔尔寺和拉卜楞寺，格鲁派势力得到发展，隆务寺遂改宗格鲁派。有些苯教寺院这时也改宗为格鲁派，六月六是苯教祭祀仪式，受到佛教特别是格鲁派的影响和压力，也吸收佛教思想，把塞康分成东西殿，把佛教神灵迎入其中，左旋的神舞，根据佛教思想改成右旋，夏琼、念钦等山神，都是藏族原始苯教神灵，对他们的祭奉始于佛教传入前，现在都成了佛教世间护法神，是被佛教降伏后成为佛教底层的护法，从四合吉塞康的变化中看出佛本两派在这一带的发展变化。

图 4–30 夏琼神（嘉雍群培摄）

图 4–31 二郎神（嘉雍群培摄）

塞康前是约300平方米的广场，也是乐舞表演的地方，广场两侧各有一个长廊，左边的长廊原来是女舞者休息地，右边是男舞者休息地，现在左边堆放杂物，男女舞者都在右廊休息，右边长廊的墙壁上绘着四合吉村的护法，这些都是苯教的护法神。

图 4-32 朵玛供养（嘉雍群培摄）

（二）舞者的服饰及年龄要求

1.华美的服饰

藏历六月十七日（公历 7 月 18 日），天稍亮人们陆续来到塞康后山的半山腰的“拉泽”进行煨桑祭祀，早期当太阳刚刚升出东山，塞康的桑烟开始生起，螺声、锣声齐鸣，告示仪式就要开始了，听到声音人们纷纷从四面八方赶来，这天的服饰是四合吉村的人们一年中最华美的，热贡地区是农牧交汇地，早期处在长期的动乱中，农业技术还很落后，这里以牧业生产为主捎带有些农业，游牧文化的特点是把家中所有的财富都集于佩饰上，尤其是女子的配饰，那可能是几代人的积蓄，今天从女子服饰中依然能看得出。成年女子（不参加乐舞表演者）装饰很华贵，讲究色彩的搭配，选用锦缎为袍面，

图 4-33 舞蹈的少女（嘉雍群培摄）

图 4-34 少女背影（嘉雍群培摄）

边镶约十公分的水獭皮，喜欢用红珊瑚制作的耳坠、项链。参加乐舞表演的少女，蓄长发，编成无数小辫从头顶分开，从两鬓处戴珊瑚串，珊瑚串是用假发固定，腰佩针线盒、奶钩、银链等，身后从后肩至小腿或两行或四行数量不等的反扣着的银碗缀在一块带子上，再将带子与无数辫梢连接起来，好似一个"辫网"，垂曳在身后。男子戴白毡高尖帽，帽尖高约一尺，红丝从顶垂下，沿圆缀以黑色布边，着藏式白衬衫，深色藏袍，胸前佩戴护身符，双肩佩象征金、木、水、火、土的五色哈达，靴子是氆氇制成，靴头、靴帮都用不同色线装饰，在色线中又夹着十字纹作为装饰，用各种色条把它们分成单元，构成一组组美丽的图案。早期男子的藏袍上镶虎、豹、水獭皮，前腰横插长刀，火镰，后腰吊短匕，整个装饰粗犷、剽悍、威风凛凛。这一天人们尽其所有地装扮自己、美化自己，他们认为一年中只有今天能与神灵对话，能与神灵同娱同悦，美的服饰、美的舞蹈、美的音乐和美的心情，不仅仅表现出对神灵虔诚、敬畏和供养，也是你今后生活、工作的一种预兆，这一天越是美、越是尽情，象征你今后的福运畅达。同时，又通过你的表演感化、启发人们，使宗教思想得到潜移默化，唤起人们对神灵的崇拜、信仰，是你对神灵护佑的回向和功德的积累。

2.舞者的要求

四合吉村塞康对参加舞蹈的人员有着严格的规定和要求，年龄上男子在45岁以下，女子是未出嫁的青少年和少儿，行为上必须是虔诚的佛教信徒，没有对佛法、长辈、他人的伤害和劣迹，身体上没有残疾和先天的不足。尤其男队和女队的领舞要求更高，男子要求祖宗三代都是虔诚的佛教徒，没有任何不良行为，其行为符合族群道德规范，形象出众，舞姿优美，熟悉仪轨。女子除了以上的要求，还要求出生高贵，相貌品德出众。因此每年的女子领舞备受人们的关注，要经过严格的遴选。选为领舞也是你在祭奉神灵中很大的功德，预示着你在今后生活中的畅运顺达。由于现今社会的发展，人们都比较繁忙，生活的节奏都比较快，因此，常有因故而缺席者。祭祀仪式是神圣、威严的，是族群价值观最高的体现，也是凝聚族群，体现族群历史、文化的有利方式，为了仪式能够一如既往地进行，反映族群对神灵的虔诚和狂热，也是这一历史文化得到传承和发展，村委和仪式领导小组有明确的规定：那些在外工作、学习、打工者要提前向村委和仪式领导小组提出申请，要得到他们的谅解和同意。

（三）乐舞次序

乐舞在塞康前的广场举行，四合吉村仪式舞包括三个方面：迎神、悦神、送神舞。藏族几乎所有的仪式，包括宗教仪式和民俗仪式歌乐舞都是由三个方面组成，“三”在苯教或佛教都认为是吉数，仪式活动都是分为三个步骤。具体节目是：

1.迎神舞

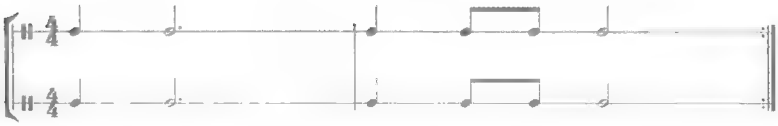
大约 9 点 30 分，法螺、锣声响起，男舞者顺时针地从右向左鱼贯而出，走在前面的数十人高擎夏琼山神、念钦山神、白哈尔、二郎神等神的唐卡，其他舞者持神鼓，边击边舞，鼓的正面为素面，是敲击处，背面绘有各类图腾，表示声音出自图腾的口中。由于人多队伍形成数圈，拉哇站在塞康前的石阶上，向舞场扬撒青稞。观看的人越来越多舞场显得有些挤，舞队呈双列，边舞边行走，舞者情绪开始高涨，齐呼“嗳哈、嗳哈”，动作稳健、有力、简捷。舞蹈只有一人击锣伴奏，锣声响亮、浑厚、悠长。

图 4-35 迎神舞（嘉雍群培摄）

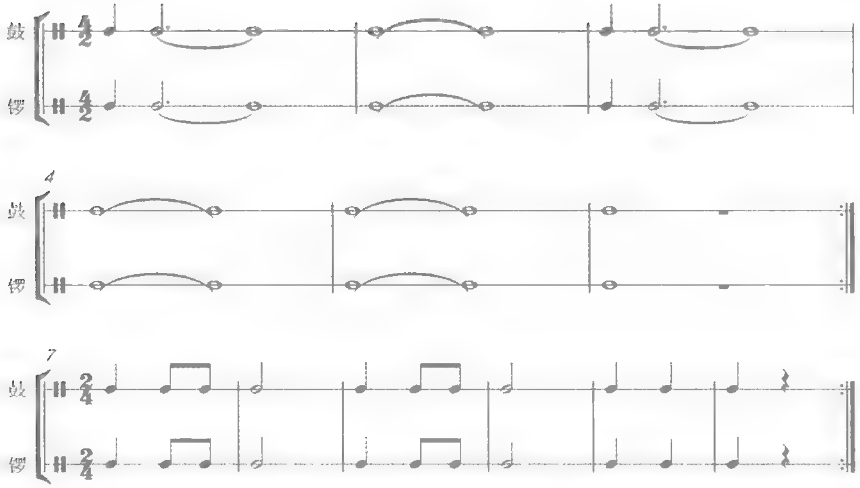
例 4-3

节奏是：

迎神舞



舞蹈表演到一半时队形开始变化，节奏是：



队形变成五列方队，擎唐卡的排在前面，舞者随其后，大家向东、南、西、北各行乐一次，表示迎请四方神灵，最后面向塞康，高呼着“嗳哈！嗳哈！”鞠躬退场。

2.噶尔巴

“噶尔”，意为“跳”、“舞”、“歌舞”。“巴”指男子。连起来“男子跳舞”，或“男子舞”。也有人把下面的女子舞“噶尔玛”并称为“巴沃巴姆”，意“金童玉女”舞。苯教和佛教寺院法会上都有“巴沃巴姆”羌姆，表演的是本派护法神和空行姆，在其它藏区也有，如青海玉树民间也表演“巴沃巴姆”，是宗教性很强的民间舞蹈。表演时男子左手脱去藏袍袖子把袖子握在手中舞蹈，基本动作是右腿勾前翘，双手略微向左偏向上举，作反向动作。伴奏乐器有三面锣，分别排在舞队中，边击边舞，音乐节奏是：

例 4-4

噶尔巴

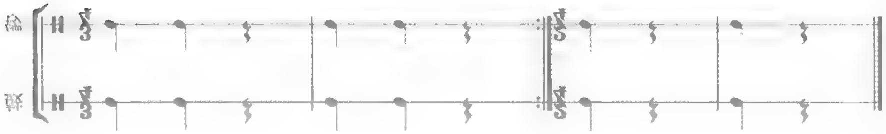
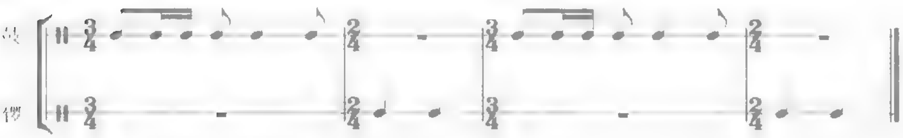


图 4-36 噶尔巴（嘉雍群培摄）

3.噶尔玛

“玛”在藏语中是指“女子”、“母系”。“噶尔玛”意“女子舞”。据传早期由十三女子表演，表示神界十三空行母，十三空行母最初形自苯教。现在表演不限人数，但必须是净身（未同过房）的女子，早期藏区女子到十七、十八就结婚了，因此净身的女子多是少女。不论是苯教或是佛教，他们在绘制度母、空行或音乐、舞蹈供养女时，以 16 岁少女形象为准，认为 16 岁是女人一生中身心最美的时刻，她们充满青春的活力，充满生命的活力，充满着希望，同时她们又最少受到客尘所染，是人之本性“善良”、“慈悲”、“怜悯”最盛时期。舞者双手捧着哈达举至胸前，表情肃穆、宁静、从容，上身随着脚下的节奏和行进稍微来回摆动，典雅高贵。队形开始是单排顺时针地舞动，后呈五排面向塞康舞蹈。伴奏有两面锣，节奏是：

例 4-5



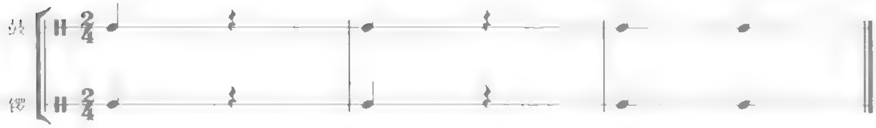


图 4–37 噶尔玛（嘉雍群培摄）

4.拉尔采（ལྷ་རྩེད།）

“啦尔”藏语即“神”。“采”意“舞”、“玩”、“耍”等。因舞蹈是舞者手持“拉锷”（ལྷ་རྔ་即神鼓），又称为“神鼓舞”。除热贡地区外循化（道帏）、贵德（秋阿）等安多藏区也表演“拉尔采”（ལྷ་རྩེད།）、“莫尔采”（དམག་རྩེད།）、“鲁尔采”（ཀླུ་རྩེད།）是热贡六月六具有代表性的舞，几乎所有的村庄都要跳，在相同的风格中又各具特色，其中四合吉村的“拉尔采”被认为是比较好的。关于“拉尔采”的由来民间有种种传说，其中流传较广的有以下几种：

（1）相传，在“斯巴”创世之前，宇宙间刮起了飓风，宇宙形成混沌之状，飓风过后，出现了大地山脉，出现了江河海洋。在海洋的中间有个金色的岛屿，岛屿中央出现了一个盐的湖泊，湖泊中央有一座大山，山的周围有七座小山环绕，七座小山周围是四大洲和八小洲。其中有一个洲叫铁围山，山中央长着一颗如意菩提树，树根扎在虚空阿修罗[1]的城池中，树干直升到玉皇大帝居住的三十三层仙界，树上结满长寿果，食者可长生不老。为此，阿修罗天神很不服气，每到开花结果时，为争夺果实与三十三层上的神兵神将们发生战争。有一次仗打得很激烈，惊动了玉皇大帝，玉皇大帝十分着急，只好向金刚手菩萨求助，金刚手菩萨请来了振神、制祸神、后嗣繁衍神、伏敌神、长寿神、美妙神、积德神、英勇神、众敬神、称美神、成就神、大力神和扬名神十三位战神来助战，才打败了阿修罗。胜利后，王母娘娘在瑶池

[1] 阿修罗，梵文 Asura 的音译，亦称“阿须罗”、“阿素罗”、“修罗”等。意译“不端正”、“非天”等。六道之一，天龙八部之一，该神在古印度原为与因陀罗争夺天界权力的恶神，经常与天神因陀罗进行战争。佛教认为该神以瞋、慢、疑为生因，其果报殊胜，仅次于诸天。

设宴祝捷，十二位地母（即“十二丹玛”བརྟན་མ་བཅུ་གཉིས།）[1]前来祝贺，跳起了“拉尔采”。后来十三战神中的伏敌神转世到了人间，成为人间的护法神。莲花生大师来藏弘法时，派他到安多地区作护法神。他到安多后把十二地母神表演的舞蹈拉尔采传授给了大家，后世代相传沿袭至今。

（2）吐蕃赞普赤热巴巾时期，唐蕃和解会盟，立碑为证。戍边的吐蕃将士在同仁与夏河的交界地达力加岭、吴德等地修建白塔祈祷和平的来临。守卫达力加岭的吐蕃大将玉察，于当年6月16日至25日，向当地的诸守护神祭礼叩拜，祭祀的仪式很隆重，祭祀的仪式、物品都是按照传统苯教的行为，祭祀的物品有白祭、红祭，将士们抡鼓起舞，从此边地没有了战争，大家和平相处，这样祭祀仪式延续下来，便成为现在的传统祭祀仪式。

（3）元末，元朝的一支蒙古人和汉人混编军被朱元璋的军队打败，退到隆务河谷，为了避免流血冲突，他们接受了明朝廷的招安，留在当地务农，隆务河谷气候温暖湿润，物产丰裕富足，是一块风水宝地，将士们很高兴，为了庆祝战争的结束，庆幸获得自由平安，他们举行隆重的祭祀活动以谢神恩，并祈求神灵给予保护，他们以牛羊为牺牲，以擂鼓舞蹈为赞美。以后每年到这个时间就举行血祭舞蹈仪式，逐步形成今天的节日。

传统的拉尔采由十三名男子表演，代表十三位战神，动作刚劲有力，表现出武士们的勇猛和力量。现在不满45岁的男子都可参加。据传，早起四合吉村表演拉尔采时，舞蹈中间还有额头放血、铁钎穿嘴、穿背面等血祭行为，现在这种仪式在四合吉村六月六血祭仪式中已经看不到了，其他村的六月六会上依然保留着。拉尔采为多段式舞蹈，舞蹈动作和队形变化也十分丰富，每一个队形和每一个动作都有严格的规定，表演者不能任意发挥或改变。左手执鼓，右手执槌，击鼓舞蹈，领舞者起指挥、领导的作用。虽说各村的舞蹈段落和对动作的要求略有不同，但对每个段落的名称都基本相同，舞蹈大致可分为十三段：

---

[1] “十二丹玛”是苯教赞神，后来也成为佛教的在世护法神，有关她们的活动佛本文献多有记载，在藏文古籍《欢娱众神焚香》书中有这样的记载：在金红岩地方，有十二姊妹，白青无肉女神为主地神，她叫康嘎夏梅玛，骑一匹三条腿的骡子，人们要向她供奉美色和红色朵玛；在红卿的玛热地方，卡热鹰后骑着一条白色的绫带；在卫如卡察地方，多吉玉仲玛骑一匹蓝色的水马；在玛哈代旺地方，多吉贡查玛骑一头蓝色的水牛；在南方之地的中央，婷吉牙玛穷骑一头金色的雌鹿；在阿几代冲地方，乌却牙玛色九头乌龟；在尼泊尔金洞地方，一辫女神骑一条蓝色的天龙；在那兰辛兰地方，是赞拉若贝勉儿玛女神居住的圣地，骑一头三腿神骡；在贡域贡布，青山大明妃卜朋玛骑一头花纹虎；在玛域玛丁，切协宗吉沃龙玛女神骑一头牡牦牛；在上如中心地方，有北方的玛丁姆宗女神，骑一头大野牦牛；在珠域卡蔡之地的箭地，有赞姆突巴朵女神，骑一头白斑熊。

第一段：“索卡”（གསོལ་ཁ།），向神灵祈祷，祈求舞蹈表演的圆满、吉祥。（舞蹈开始时由拉哇向舞场挥撒青稞、酒、奶）

第二段：“达纳贺着贺吉”，意黑马伴脚。

第三段：“诺日嘎切”，意如意旋宝，即太极珍宝。

第四段：“东嘎由曲”，意右旋白海螺。海螺常见的是左旋白海螺，但佛教转经是从左向右环绕，因此它认为右旋的白海螺为吉祥。

第五段：“嘎牡雍曲”，意聚宝发财。

第六段：“群尔采”，意大鹏飞舞。

第七段：“龙囊贺采”，意黑风飞舞。

第八段：“东嘎修杂叠”，意白雕飞舞。

第九段：“达克日克东”，意一马奔驰。

第十段：“霍尔当”，蒙人舞。

第十一段：“克尔采”，意男子独舞。

第十二段：“嘎尔”，群舞。

第十三段：“扎西”，意祈愿吉祥。（舞蹈结束之后，拉哇再次出来挥撒青稞、酒、奶。）

表演“拉尔采”时拉哇或在场中央随意即行做些动作，或抛撒供品，他身边始终有端着盛有青稞的盘子、拿着酒、奶的几位随从，或穿梭在舞蹈中，指挥着舞蹈。

舞蹈动作：

击鼓动作主要有：左手执鼓，左高击鼓、躬身右下侧击鼓、胸前击鼓、躬身后背击鼓。

基本动作：原地踏步左高击鼓、行步躬身右下侧击鼓、行步躬身左下侧击鼓、行走躬身前胸击鼓。

舞蹈音乐：

例 4-6

拉尔采

图 4-38 拉尔采（嘉雍群培摄）

5.冈行（ཀང་ཤིང་）

"冈"（ཀང་），指脚；"行"（ཤིང་）即木。连起来的意思是脚踩着木棍跳舞。由两人踩着高跷舞蹈。高跷约高两尺，一个舞者的高跷画着虎纹，一个的画着豹纹，象征一虎一豹。据说早期舞者戴虎豹面具，现在已省略。虎、豹在动物食物链中处于顶尖，被认为是征服者，被列入护法神中。也有人说虎非藏区本土动物，把它作为护法主要是随佛教传入，藏传佛教密宗中虎皮、象皮、人皮是征服贪、嗔、痴三毒的象征，本尊护法神身佩虎、象、人皮，象征降伏了三毒，被降伏的虎、象成为本尊的护法或坐骑，被降伏的人在本尊的造像中是被踩在脚下。因此，虎也被认为是印度佛教的象征。但是佛教传入西藏以前苯教祭祀仪式中就有虎的崇拜，苯教寺院中还有虎舞。豹（雪豹）是青藏高原本土动物，作为猛禽已被苯教降伏，据传有些苯教山神化身为豹巡山。因此，也有把豹视为土生土长的苯教。饰豹的手持五彩棍，按照音乐节奏左右挥舞，饰虎的左手执绘有如意宝的神鼓，右手持鼓槌，击鼓跳跃。

舞蹈动作：

单腿前跳、单腿左右跳跃、原地踏步。

舞蹈音乐：

例 4-7

冈　行

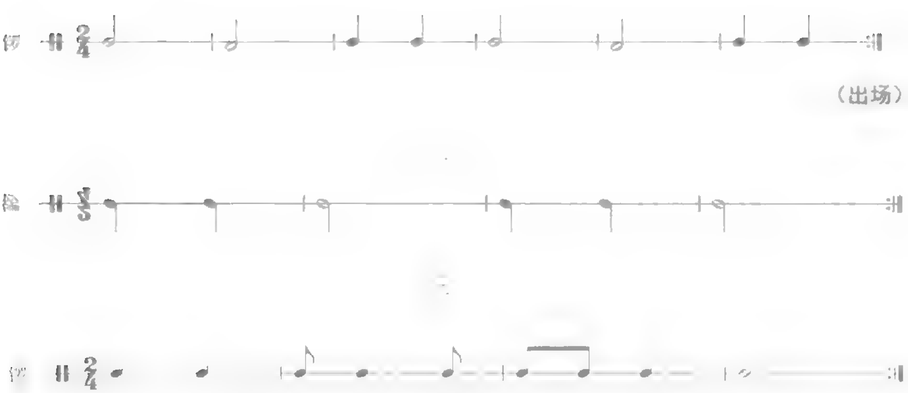


图 4–39 冈　行（嘉雍群培摄）

6.阿扎拉（ཨ་ཙ་ར།）

阿扎拉，古印度的一位游僧。他不论是在苯教或佛教寺院的羌姆中都有表演，表演的形式各有不同，有的是以群舞的形式出现，有的以独舞、双人舞的形式出现，而有些寺院作为丑角进行哑剧表演或用以维持舞场秩序。服饰、道具也各有不同。该舞由两个童子表演，头戴印度模样的面具，胸前是织锦缎制的方块，四个角用彩绸缚在胸前，下穿绿色彩裙，光脚，手持五色

彩棍，跳跃欢舞。音乐伴奏只有一面锣。舞蹈寓意欢乐、长寿。

舞蹈动作：

跳跃、蹉步、扭腰。

音乐节奏：

例 4-8

阿扎拉

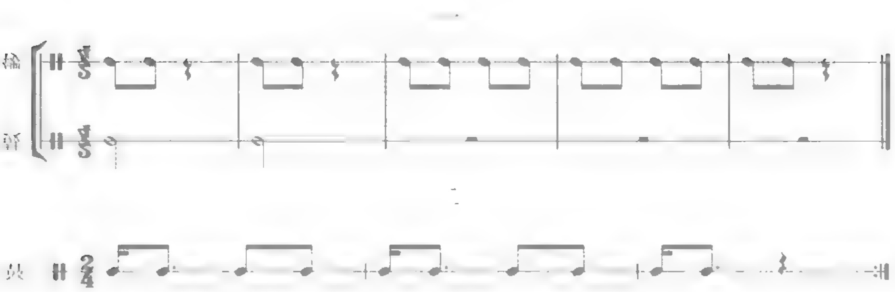


图 4-40 阿扎拉（嘉雍群培摄）

7.咕茹咕茹

"咕茹咕茹"是舞蹈中齐声高呼的一个词，以此冠以舞名。"咕茹咕茹"一词没有人能解释是什么意思，这在原始苯教传承下来的祭祀性歌舞中是常见的，如四川大小金川一带有一些民间流传的苯教祭祀仪式舞，其中有些歌词已经没有人知道在唱什么。咕茹咕茹是男子群舞，从舞蹈中间有一人念诵祝辞，大意是歌颂神灵，赞美舞者，希望大家把舞蹈跳得更欢快，每诵一句大家齐呼"咕茹——咕茹——"。舞者手捧哈达从寨康中出来，在锣的伴奏声

中大家一一走下石阶，在舞场中顺时针进行，后又变为两排对舞，伴奏乐器只有一面锣。

舞蹈动作：

双手捧哈达至胸，踏步前行，膝盖随着上身颤动。

音乐节奏：

例 4-9

咕茹咕茹

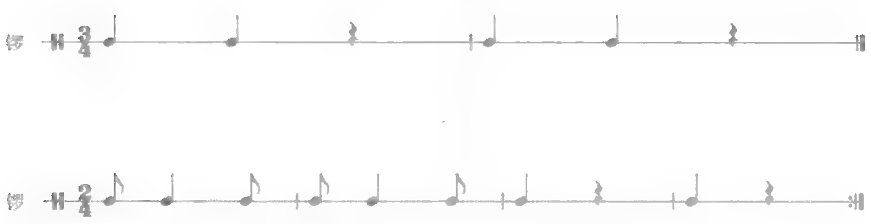


图 4-41 咕茹咕茹（嘉雍群培摄）

8.“穿插舞”

此舞从服饰、道具、表演形式近似拉尔采，只是所反映的内容上有些区别，舞者持神鼓从塞康出来，开始还是顺时针地表演，而后东、南、西、北四边走对祭拜，之后面朝塞康呈一列，夏琼神的轿就放在塞康前，舞者一一出来展示一段舞姿，舞蹈节奏比较快，然后来到神轿前从神轿中取一纸雁置于神像上，纸雁不落表示表演得不错，若落下表演得不够好，神不很满意，这个既是向神灵展示舞姿，表达虔诚之心，同时又有些娱乐性，纸雁落下引起其他舞者的哄笑。

基本动作：

击鼓动作主要有：右手执鼓，左高击鼓、躬身右下侧击鼓、胸前击鼓、躬身后背击鼓。

基本动作：原地踏步左高击鼓、行步躬身右下侧击鼓、行步躬身左下侧击鼓、行走躬身前胸击鼓。

音乐节奏：

例 4-10

“穿插舞”

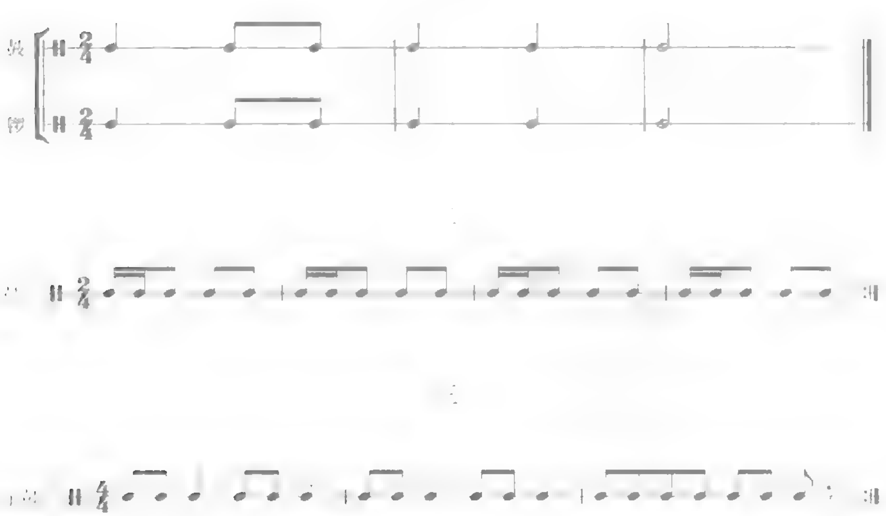


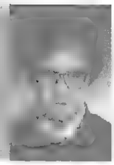
图 4-42“穿插舞”（嘉雍群培摄）

9.突古切姆（སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ།）

"突吉切姆"，即大悲观世音菩萨。舞蹈是男女群舞，男子是内圈，女子在外圈，男子两手抓着藏袍的袖子，女子手捧哈达。舞蹈缓慢，肃穆，有三人击锣伴奏，他们分别列入舞队中。舞蹈是歌颂大悲观世音菩萨的大慈大悲。观世音菩萨在藏传佛教传播地是家喻户晓，不分教派、寺院、宫殿、官邸、民宅都供有观世音，在民间传说中藏族的起源也与观世音菩萨有着密切关系，观世音为一神猴授具足戒，令其往雪域藏地修行，神猴后与罗刹女结合繁衍出后代，就是藏族的祖先。"猿猴变人"的故事在藏区妇孺皆知，很多寺院的壁画中都有此故事。观世音菩萨是整个藏区最受崇拜的神，观世音的六字心经"唵嘛呢叭咪吽"，被认为是一切佛经的根本和高度的提炼，人们每天千百次地念诵唱传。据佛经记载，释迦牟尼佛在竹园林中对众阿罗汉说："北方雪域国是三世佛都未曾教化过的地方，是布满魔怪的边地，但是，将来那里的佛教会像太阳升起一样光大弘扬，有情众生将走上获得解脱的菩提道，完成这个调伏边地的善业者，应该是圣者观世音菩萨。因为从前观世音菩萨修行时，曾在一千尊佛的面前发过这样的誓愿："我一定要把三世佛都未到过的雪域边地的难调伏的有情众生引到解脱的正道上，使这块地成为我所调伏之地；我要像父母一样对待那里的精灵鬼怪们，我要做众生解脱的导师，驱除黑暗的明灯，我将使三世佛等一切如来佛所说的教法全部弘扬，长驻边地永久不衰；我将使该处众生有情闻三宝之名，受三宝之护佑，获得善趣之身，享受圣教正法的受用，我将以教化一切之力使众生有情成熟解脱，使雪域边地变成一个宝洲，这是我的心愿。由于这个誓愿，三世佛未曾调伏的雪域边地，应当由观世音菩萨教化。"

在《西藏王统记》中还记载，圣者观世音菩萨，为利益边地雪国的众生友情，在无量光佛面前，产生大慈悲心，他将左膝膝盖背着地后掌礼拜，并发誓愿说："我将领三界六道的众生有情获得平安，尤其要引领雪国藏土众生走上安乐之道。我在引领这些难以教化的众生救得解脱正道之前，任何时刻都决不生倦烦及自求安乐的念头，若生此念，我的头将像锦葵花的花苞裂为十瓣，我的身体将像莲花的花瓣裂为千瓣。"

无量光佛就为观世音加持、摩顶，并对他讲道："善男子，雪域边地众生，由于以前的誓愿的愿力你将会教化他们，善哉！善哉！边地雪域的有情众生，看见圣者你的身体，听见六字真言，就会立刻脱离三恶趣，获得善趣界之身，边地雪域的厉鬼魔障，肉食罗刹等伤生害命的精灵看见圣者你的身体，听到六字真言，将熄灭邪恶之念，生利宁慈悲之心；边地雪域的虎豹熊罴等发声



可怖，食肉饮血、害命伤生的凶顽野兽见到圣者你的身体，听六字真言，将熄灭毒害之心，互相慈爱如敬父母；边地雪域那些为饥渴所苦，备受灾难折磨的众生看见你的身体，听到六字真言，将像获得甘露美食，诸愿满足，除此饥渴之苦；边地雪域的悲惨不幸，眼瞎患病，器官不全，无依无助的众生，看见圣者你的身体，听到六字真言，就会诸病痊愈，器官齐全，身强力壮；边地雪域的众生看见圣者你的身体，临死的也会延长寿命，染有病痛的也会得到良药治愈，无依无靠的会得到依靠，无人帮助的会得到帮助。边地雪域众生的本尊是你观世音菩萨，由于你的缘故，未来时将有无数神佛菩萨降临此境，弘扬佛法。该处佛法的善根是六字真言，依靠这六字真言，未来时在此边地，所有佛教经典将广为传播，享受圣教教法的受用。六字真言，乃是诸佛思想之聚集，八万四千经论的精粹，五部佛主与秘密主之心要。是陀罗尼咒之聚合，善业与功备之本源，佛乐成就的根本，善趣与解脱的大道。”“唵嘛呢叭咪吽”这各种经论辑要的六字真言，只要看见一次，就可以得到无反复的佛地，成为脱离轮回的尊者。即使只是听见它，也可以得无反复的佛地，成为脱离轮回的尊者；即使是一只蚂蚁，一头牲畜，只要在临死前亲耳听到六字真言，也能脱离牲畜道转生之善道；即使只在心中思念六字真言，也会像雪山受到太阳照耀一样；前世没有积福的，也可以依此断除苦根魔碍，转生极乐世界。若能摸六字真言，就如同受到诸佛、菩萨的灌顶一样。只要修习一遍六字真言，就可以抵得上闻念三遍的功用，眼前现法身，世间宝藏也开；要是把六字真言佩在身上，善男子的身体可变成佛的舍利，可以免除四百零四种病患，火、水、毒、兵刃、上下诸魔都不能加害；若是把六字真言写到珍宝、布帛、纸、树皮，乃至土块石头上，也可以与写八万四千部经典的功德相等，今生得到利乐受用，此生此世可以得到佛果，对此不可怀疑和三心二意。

以上是无量光佛对其弟子观世音菩萨即将奔赴雪域高原传播佛教正法时，所宣讲的关于六字真言的功德，并说明六字真言与六道轮回之间的特殊关系，以及与佛教中的六波罗蜜多也有密切关系。把大悲观世音颂的舞蹈放在最后，是对佛、菩萨做最后的感恩和回向。

基本动作：

击鼓动作主要有：左手执鼓，左高击鼓、躬身右下侧击鼓、胸前击鼓、躬身后背击鼓。

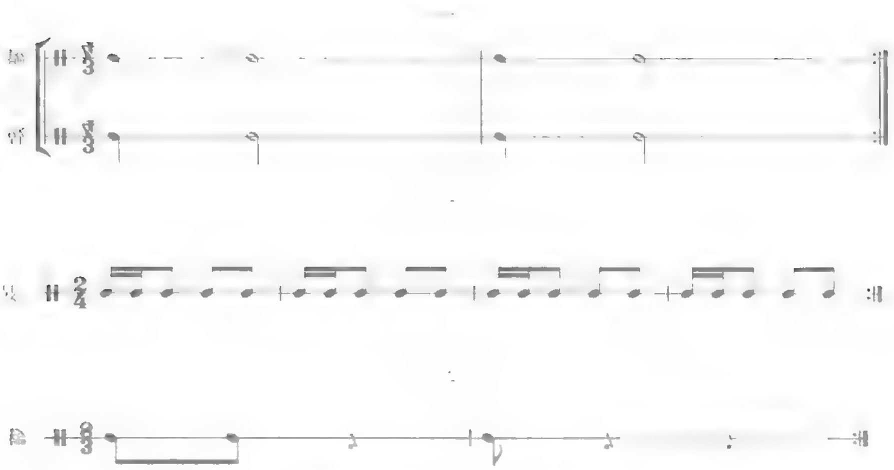
基本动作：原地踏步左高击鼓、行步躬身右下侧击鼓、行步躬身左下侧

击鼓、行走躬身前胸击鼓。

音乐节奏：

例 4-11

突吉切姆



上午的仪式结束了，下午开始至明后两天基本上是以上午的节目为主，中间加些民间歌舞，或加些插科打诨的哑剧等。

图 4-43 突吉切姆（嘉雍群培摄）

四、浪加村的鲁尔采

浪加村的鲁尔采祭祀舞，在热贡地区负有盛名，按照本地艺人所说浪加村（部落）是热贡最早的部落，在隆务十二族形成以前就已经有了，浪加血迹仪式也是佛教传入热贡以前就很盛行，浪加村的鲁尔采从表演的程序、过

程、音乐、舞蹈、服饰、道具都完整地保留和传承了最初形式。浪加村距隆务镇约40华里，全村由玛廓、日贡么、日秀么、加毛堂、雅廓、亚日、沙苏么七个自然村组成，其中沙苏么是后来从外迁来，依然信仰苯教，因此不参加六月会，其余的六个村庄每年轮流举行。

（一）有关鲁尔采形成的传说

浪加村的六月会是从农历六月二十至二十四日。鲁尔采是在二十二日表演，这也是整个仪式活动中最主要的。参加鲁尔采的男人要在二十岁以下，女子要未出嫁的。关于鲁尔采的由来尚无发现文献记载，民间有多种传说：

1.很久以前，有一年浪加村天气异常的炎热，天不下一滴雨水，不仅地里的庄稼枯萎，连人畜饮水都很困难，人们求天天不灵，求地地不应，靠天吃饭的人们只好挖渠引水，但由于河水远离又多是沙石地无法引水。有一天，村里一位名叫阿拉果的老人，带领八户村民去找更易引入的水源，结果发现有一块地方草木繁茂，百鸟争鸣，林下泉水潺潺，大家非常兴奋，于是挖渠引水，等渠挖好，水依然引不过去，“水”是鲁神的栖身地，求拜鲁神也许能用，老人设坛祭祀，祈求鲁神的护佑，能让水流到村里。晚上老人刚睡着，就梦见鲁界的神灵们聚在一起跳舞，其中有一神还把舞传授给他，并告诉他用祭祀迎请众鲁神，用舞蹈取悦众鲁神，水就能引入。第二天，老人按照神授组织全村的人举行了盛大的祭祀仪式，鲁神好血祭，老人不仅用动物作牺牲，还用断身的方式如开山、戳腑、串腮、扎脊等来祭奉，并组织人们跳起夜梦中的舞蹈，众鲁神果然大悦，泉水源源不断流向村庄，流向农田。之后每年到这个时间，浪加村举行大型的祭祀仪式供奉、赞美鲁神，浪加村从此也过上了丰衣足食的日子。

2.约明朝初，四川甘孜地区的一位名僧叫倘淳巴（也译成唐春巴），派其弟子青才智到浪加寺传播佛教，青才智看到浪加村缺少雨水，土地干旱，农田歉收，百姓生活艰难，在他结束传佛将要离开时，把一尊山神像留给浪加村作为该村的本尊，还在村东北塞格龙沣泉水旁画了个圈，让浪加人在那里修建祭拜鲁神的塞康（遗址尚存），向鲁神祭拜供养、舞蹈。青才智走后，人们遵照他的话修建了塞康，举行盛大的祭祀活动，并表演舞蹈，祈求鲁神风调雨顺，五谷丰登，人畜兴旺，这些办法果然灵验，人们的生活一年比一年好，从此浪加村每年这个时候举行盛大的祭祀活动，一来向鲁神祈求祷告，希望继续得到它们的护佑，同时用祭奉和舞蹈向鲁神进行感恩回向。

表演中的断身仪式

法会在悠长的螺鸣声中开始了，舞队在广场前的十字路口迎候拉哇，神灵附体的拉哇既展现神的意旨，加持舞者，又仿佛是乐队指挥在舞蹈中起着核心作用，浪加村的六月会有两名拉哇，当两名拉哇来到人们早已恭候的十字路口时，大家猫腰击鼓鸣锣，拉哇抖动双唇往外吹着气，即兴狂舞，拉哇两边有几位随从手捧盛有青稞的盘子、白酒、牛奶，拉哇不时将白酒或牛奶向地上洒去，又抓一把青稞向两边的人群抛撒，大家“奥奥——，唉哈哈！”高呼，跟随拉哇进入会场，人们的情绪这时已进入高潮，舞队在场中围成圈击鼓舞蹈，拉哇在场中央舞蹈，他们的舞蹈激烈随意，完全进入到一种无我的境界，舞蹈停下来后要给男舞者进行“卡玛”（即插钢钎），两位拉哇吹着气，晃动着身子，给要“卡玛”者喝两口酒，开始插“口钎”和“背钎”，即把钢钎插入两腮和背肌。“口钎”人多为两根，最多的是 4 根。“背钎”少则 5 根多则 18 根。钎直径约 2 公分，长 15 公分，插钎的都是年轻的男子。年年祭祀都有“卡玛”仪式，插钎不滴血，插后不留疤，甚是奇怪。插了钢钎的舞者在齐呼声中击鼓狂舞，也进入到一种高度兴奋和紧张中。

图 4-44 铁签穿腮（完么才旦摄）

图 4-45 铁签穿背（完么才旦）

下午的法会也是在一阵锣声和海螺声中开始，人们把高大的“鲁董”移置于场中。“鲁董”从字面简单地解释为鲁界的巨树。它是下粗上细，长约五米的杆子，杆子的顶部有形似斗的木架，上面绘有图腾，架子四面垂落着五色彩绸，拉哇在人们的欢呼声和推举中攀上“鲁董”，用手比划着什么，之后用藏刀“开山”（砍自己的头顶）、戳腹，下来后用刀子在嘴中翻绞，头、腹、嘴中流出血，全无知觉，依然狂舞不止。其他舞者围成圈猫腰击鼓，拉哇完全进入到痴醉恍惚的神态，这是神灵附体，神我为一的一种状态，拉哇停止

舞蹈后站上神轿，用手比划着什么，在拉哇中由于不同的法力有能开口说话和不能说话的，郎加村的拉哇不能说话，于是用手比划着，人们通过他的比划去领悟和感受神的意旨，高声祈祷，抛撒“风马”，把仪式推向高潮。

（二）鲁尔采的表演形式

鲁尔采的表演分为内外两圈，除了年龄上有规定外人数上没有限制，内圈的光着脚，外圈的排在前八位的是舞蹈的引队，他们是由浪加六庄的代表组成，左手持不同造型的木雕面具，分别是人头、蛤蟆、龙头、蛇面，右手持系着彩带的木制斧钺。据说这前八位代表着随阿拉果老人寻找水源的八户人家，斧钺是用来震慑山妖鬼怪。其余的舞者右手抓着彩带，左手持斧钺。舞蹈的队形开始以大圆（满），表演过程中队形时而回环起伏似蛟龙戏水，时而里面小圆外面半圆形成日月朝晖，最后以右旋海螺似的队形中结束，每一种队形都用一个吉祥的图案来形容，反映出浪加人对美的崇尚和对生活的热爱。

拉哇身边的一个随从在大家表演鲁尔采时始终提着一个木桶跟在拉哇身旁，桶里装有青稞酒，酒里泡着女神“阿玛勒姆”（ཨ་མ་ཀླུ་མོ།）。“阿玛勒姆”上身藏族女子像，下身龙形，平时是供在塞康，今天特意请出。鲁尔采结束后拉哇在随从的簇拥下场地来回左右卜算最佳方位，这时的舞场犹如坛城，四面八方、六道三界神门鬼道敞开，选定方位后扬洒桶里的青稞酒，又将桶里的“阿玛勒姆”掷于地上，表示迎请女神来到这里，众人欢呼祈祷。领舞的男子拿起女神的像，大家开始舞蹈，领舞者左手握着女神像，右手握木制男子生殖器模型，一边舞蹈一边把男子生殖器在女神像的阴部晃动，首先由一位男子唱起“拉伊”，接着男女舞者此起彼伏地唱起“拉伊”（ལ་གཞས།）。“拉”（ལ），指“山”、“坡”，在这里也指野外、原上等。“伊”（གཞས）即歌。从字面可理解为山歌，实际是指情歌。主要用来反映男女之间恋爱关系的产生、经过、发展等方面的内容，是男女青年交流情感的一种方式。藏区凡是有血亲关系的场所是禁止唱拉伊，要唱情歌，青年人只能到野外、山中去唱。这天是例外，男女青年们对着拉伊轻快的舞蹈。据传那些不能生育的女子，在这时触摸或把男性生殖器揣入怀里，就能生育，那些已婚又未生育的妇女，被人们推倒领舞前，领舞用生殖器往她们身上蹭，或放入她们怀里，引起人们一阵阵的欢笑。

基本动作：

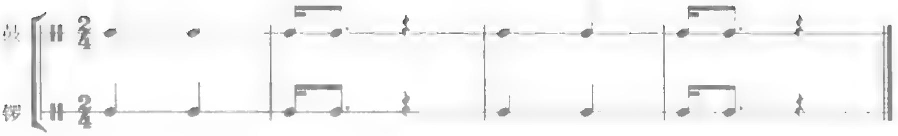
吸腿踮跳步、单腿跳步、吸腿转身、转身横移步、踮跳转。

音乐节奏：

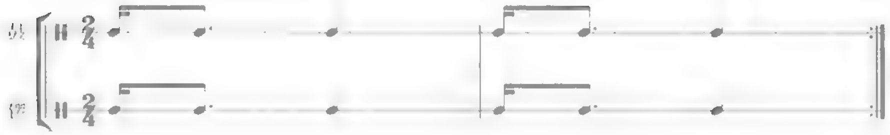
例 4-12

鲁尔采

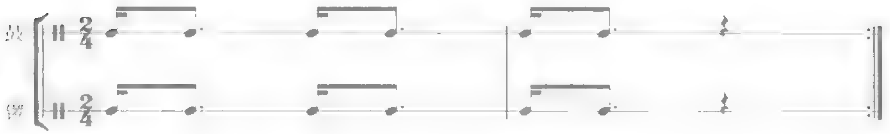
一



二



三

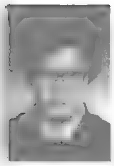


五、尕沙日、郭麻日的莫尔采

莫尔采（དམག་རྩེད།），意军舞，流传在尕沙日、郭麻日两村，两村每年轮流举办。尕沙日和郭麻日两村的村民主要以土族为主还有些藏族，这里的土族不论从生活、习俗、服饰、信仰几乎与附近的藏族没有什么区别，同时在他们供奉的神灵、房门张贴的门神，以及表演的军舞，都显示出浓郁的中原文化的特点，反映出这一带文化的多样性和复合性。如：

（一）有关莫尔采形成的传说

1.从公元 7 至 9 世纪，吐蕃与大唐经常为争得地盘发生战争，热贡原属吐谷浑，介于吐蕃和大唐之间，在吐蕃和大唐的争战中被吐蕃吞并，吐蕃于是把重兵屯在这里，与大唐抗衡，吐蕃军中有苯教师随从，战争前要举行祭祀仪式，表演鼓舞士气，威震敌寇的军舞，这种带有祭祀性的原始舞今天还能在信仰苯教的地区看得到，到公元 9 世纪吐蕃和大唐相继灭亡，西藏进入割据分治时期，直到 13 世纪元朝的兴起才得到统一，中原这个时期也经过"五



代”的混乱时期，无暇顾及西藏。驻扎在热贡一代的吐蕃兵未能回藏，留在原地，虽然战争结束了，他们的信仰和对神灵的祭祀活动依然保留着，这样莫尔采传到了现在，从原来的鼓舞士气，威震敌寇为主上，更多地增加了对神灵的祭奉赞美，供神灵愉悦的舞蹈。

2.据清朝嘉庆年编纂的《循化志》记载：“郭麻日、尕沙日、年都乎、桑格雄（吾屯）四寨子在新中国成立前同属同仁。元朝时，这里是朝廷屯兵的地方，当时人们习惯称其为‘保安四屯’，即。吴屯、脱屯、季屯、李屯。《循化志》‘保安四屯’条云：‘屯兵之初，皆自内地拨往，非番人也。故今有曰吴屯者，其先盖江南人，余亦有河州人。历年既久，衣服言语，渐染夷风。其人自认为土人，而官亦目之番民矣。’又‘保安四屯，实为内地民人，久居番地，染其习俗，竟指为番人，似误矣。’上述记载说明，同仁四寨子多系‘内地民人’。郭麻日村人自己也认为，他们的先民是朝廷派驻这里的守边军队，后来逐渐由军变民，但依然保持着军队的习惯，演习军舞与此不无关系。”

同仁四村寨都信奉二郎神。郭麻日村的老人们传说：他们的二郎神是来自四川大遂的地方，共有兄弟三人，老大注总二郎到了尕色尔，老二石花二郎到了尕沙日，老三白花二郎到了郭麻日。他们原是有名的将军，奉乾隆皇帝来到这里，在打了胜仗以后就驻守在这一带，后逐渐变成了百姓，但仍进行军事训练。后代为了不忘他们，每年以军事训练的方式来纪念。天长日久，就演变成这种既“娱神”又“娱人”的军舞。[1]

3.早在藏王赤祖德赞执政的时候，吐蕃和大唐时有失和，吐蕃王派军队在今甘肃交界的甘嘉一带和大唐对垒。热贡九曲一带是大后方。其中有个叫耶察的军事首领，和苏乎日庄上达玛藏措洼的一个姑娘结婚后生了四个儿子。

后来吐蕃和大唐军队在高僧的调解下，双方罢战讲和，军民都万分欣喜。当时人们认为是神在暗中相助，就在达尔加尼哈（今循化大力加山）给达尔加山神敬茶上贡，在达尔加尼哈以南的高山群峰中间有一个叫“达尔加措”的小湖泊（藏语意为达尔加蓝海）。他们在那里演出了“神舞”、“鲁舞”、“军舞”。神舞是给达尔加山神演的，鲁舞是给达尔加央措龙演的，军舞是给军队演的。正在人们演出时，从达尔加央措中走出两条龙来，两个均为人首龙身，一个脸像虎，一个脸像豹子，走上岸来的人们一道欢舞，共庆和平。演出的人们中有的装扮成军人，有的装扮成神，有的装扮成龙，就出现了人、神、

[1] 中国民族民间舞蹈集成编辑部编《中国民族民间舞蹈集成·青海卷》，中国ISBN中心出版，2001年，第314页。

鲁冋舞。

（二）莫尔采的表演形式

表演莫尔采的人数不限，舞者都是16至40岁的男子，早期达到规定年龄的男子都踊跃参加，认为这能显示男子的阳刚之气，也是今后你的魄神、战神张扬、豁达的预兆。据老人讲新中国建立以前能达到这个年龄的，并能来参加表演的一般有二十多人，现在每年能来参加表演的人数都在百余人，过去有些家境不好的表演莫尔采时还得向殷实人家借服饰，现在人家用不着去借，而且一家比一家好。

表演莫尔采时两村的村民首先要到二郎神庙“塞康”举行祭拜仪式，早期是用血祭，二郎神是战神，用血祭可以显示出他的威猛和刚烈，可以屈服小鬼精灵，祭祀时要宰杀活羊，用羊的心脏、舌、眼、耳、鼻、血作为祭品，据说佛教传入以后，认为杀牲有悖佛教的戒律，而改用素祭，牺牲的动物用“朵玛”或俑替代，现在虽然不再宰杀动物，但这种祭祀仪式依然得以保留。祭拜结束后，把二郎神像请进神轿抬到广场的东侧，然后在广场又进行煨桑，人们高呼“喂哈”，据说“喂哈”喊的是“博巴乌”（བོད་དཔའ་བོ།），意“勇敢的吐蕃”，或“勇敢的吐蕃军”。继而莫尔采舞蹈开始了，首先出场的是擎举山神唐卡，绘有虎、豹、狮、鹏、龙等猛禽的旌旗和大刀、长矛等，跟在后面的是舞者，舞者脱去藏袍的双袖把它裹在腰间，上身穿藏式白衬衫，对折的白毛巾用细彩绸裹在头顶，腿上打花纹绑腿，据说是象征龙，也说表示军队行走。领队的叫“衡台”，他左手拿着一块木牌，上面画着一个留着胡须的将士，据说是敌方将士的首级，表示敌人被消灭，我们已获全胜，象征正义战胜了邪恶。右手持钺斧，表示勇猛、强大。“衡台”之后是四名锣手，随后是舞队，他们手持军棍。舞蹈“主要是模仿古代军事活动，通过调动舞队，走出‘核相妥交’（十三圈）、‘沙恰果交’（分地）、‘妥尔交’（行军）、‘葛得交’（拜神）等队形来表现古代军事征战的变幻莫测。舞蹈动作集中在最后一段‘拳吉合’（打拳）中，行进时一脚前迈另一脚前吸，步伐整齐，原地表演时脚步左转右旋，手舞军棍上绕下掖，别有一番韵味。”拉哇不参加舞队表演，他一会儿进二郎神庙祈祷，一会儿又领出四名手持神鼓的青年绕着舞队击鼓跳跃，以示对军队出征和凯旋的迎送礼仪。[1]

---

[1] 中国民族民间舞蹈集成编辑部编《中国民族民间舞蹈集成·青海卷》，中国LSBN中心出版，2001年，第315页。

基本动作：

前进步横摆棍、旋转步竖晃棍、旋转步棍搭右臂、旋转步棍搭左臂、旋转步腰后棍、旋转步腋下棍、旋转步上绕棍、互击棍。

音乐节奏：

例 4-13

莫尔采

第五节 黑水藏区祭祀仪式舞“卡斯达温”

“卡斯达温”，是流传在四川省阿坝藏族羌族自治州黑水县的，原始苯教时期的宗教祭祀舞。虽然历经沧桑从仪式形式、表演风格、音乐形态等上依然保留着原始苯教宗教祭祀的文化氛围和艺术特点，依然感受到先民们在面对强敌时的那种勇敢、威武、不屈不挠的精神。中华人民共和国建立后，进行了几次全国性的民间歌曲的普查，早在 20 世纪 60 年代初期，中国音乐家协会、民族音乐研究所、音乐出版社等单位就编辑出版过《中国民间歌曲集成》，各省市尤其少数民族地区民间歌曲收集整理工作也开始进行。1979 年中华人民共和国文化部、中国音乐家协会联会发出《关于收集整理民族音乐遗产规划》的通知，得到全国艺术科学规划领导小组的批准，列为艺术科学国家重点科研项目，各省市都陆续出版了本区域的民歌集成卷，从开始的收集、整理、出版到今天的深入研究，“卡斯达温”是我们迄今还能看到的唯一的藏族原始时期的多声部民歌，不论是从演唱形式、演唱风格到音乐主体上都具有浓郁的区域风格和时代特色，而且它对嘉绒藏区民歌风格的形成有一定的影响，在这以前人们普遍认为藏族没有多声部民歌，也没有发现有多声部民歌，因此，对它的研究具有很强的历史价值、文化价值和研究价值。

一、背景介绍

（一）名称考证及地理

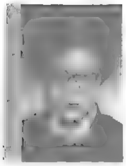
黑水是属于嘉绒藏族范围，嘉绒藏族是一支特别的族群，它的语言别于卫藏（བདུས་གཙང།）、康（ཁམས）、安多（ཨ་མདོ།）藏族三大方言，形成独特的藏语方言区。因此，对这一带的藏族人多称为“嘉绒藏族”。“嘉绒”（རྒྱལ་རོང།）不是族名，而是对这一地区的泛称，是藏语“嘉莫擦瓦绒”的简称。当地的民间学者认为“嘉莫擦瓦绒”名称是以嘉绒地区著名的神山“嘉莫·默尔多”和周边的地理环境而来，“绒”即“溪谷”，“溪谷”是农业区。因此，认为“嘉绒擦瓦绒”的意思是“默尔多神山周围的农区”。也有简称为“嘉绒康参”、“嘉莫绒”、“嘉莫峨溪”等。因为这里在地理位置上毗邻汉域，处在藏汉两种文化交融汇合带，与青藏高原相比，这一带的河谷地带，气候温和，植被繁茂，易于农耕畜牧。因此也有人把“嘉绒”藏文写成“རྒྱ་རོང།”，“རྒྱ”指汉地，或汉族。意靠近汉地溪谷一带的藏族，或藏区。

嘉绒藏族的形成与白马藏族是相同的，也是唐朝吐蕃势力强盛向东扩张，这里成为与唐朝争战的要冲，“安史之乱”后唐朝元气大伤，这一带长期被吐蕃占领，吐蕃人除了军事征服、政治统治外，加强苯教对精神领域的影响和藏语、藏文的普及，不仅使藏族文化、生活习俗在这里得到延续发展，也使其他民族在相当程度上受到藏文化的影响和同化。

嘉绒语言属汉藏语系藏缅语族藏语支，分东部、北部、西部三种方言。以东部方言梭磨语为例：单辅音声母 35 个，其中 9 个塞音、12 个塞擦音、6 个擦音、4 个鼻音、1 个边音、1 个颤音和 2 个半元音，复辅音声母 197 个，单元音韵母 7 个，复元音韵母 7 个，带辅音韵尾的韵母 66 个，无声调。基本语序为主语在前，宾语居中，谓语在后，定语在中心语后。词汇中有 35%左右的词为藏语借词，其中不乏古藏语，之外还有汉语和羌语借词。（参考《藏族大辞典·嘉绒语》）与藏族三大方言区有较大的差异。

嘉绒在地里上位于四川省西北阿坝州的四土、金川、小金川、马尔康、黑水、汶川、茂汶等县，及雅安地区的宝兴县、甘孜藏族自治州丹巴县的部分地区。历史上俗称嘉绒十八土司，即明正（位于康定）、冷边、沈边、鱼通（道孚）、穆坪（宝兴）、革布什咱、巴旺、巴底（以上三土司均位于丹巴）、绰斯甲、促浸（金川）、赞拉（小金）、沃日（鄂克什，也在小金）、党坝、松岗、卓克基、梭磨（以上称为四土）、杂谷（理县）和瓦寺土司（汶川）。

岷江、涪江、大渡河发源于此，尤其大渡河穿越大部嘉绒地区，有“白



马羊同部落多，十四嘉绒大渡河”之诗句。即指嘉绒地区十八个土司领地中，就有十四个土司的领地穿过大渡河。岷山、龙门山、邛崃山等著名山脉纵横贯穿，可谓江河湍急，大山林立，道路崎岖，气象多变，寒多少暑，生存环境恶劣。地理上处在通向西南边疆的门户，对控制西藏、云南、青海、甘肃等地的少数民族起着重要作用，历史上又是藏缅文化走廊，川、甘、青、藏的茶马古道，兵家必争之地，汉、吐蕃、羌等民族都对该域统治过，因此形成文化上的多元，这些练就了嘉绒人顽强的意志和不屈不挠的精神。

在嘉绒人看来这里是非常适合人类生存的地方，农、牧、林俱全，大渡河上游具有青藏高原气候特征，草原水流散漫，草甸深厚，谷底多有沼泽，适宜游牧。大渡河下游的溪谷，气候温和，雨水充沛，出产稻谷、玉米、小麦、青稞和马铃薯等农作物。有丰富的动植物，据有关部门调查，嘉绒藏区有各类植物资源 1600 余种，为四川省资源植物最丰富的地区之一。境内有 553 种脊椎动物，其中有大熊猫、川金丝猴、雪豹等国家珍贵动物。

（二）举世著名的碉楼

由于历史、地域、气候等原因，嘉绒地区绝大多数是石垒砌成的民居，也有部分是土夯筑成墙体的和串木为基本房屋结构的房子。土夯筑成墙体框架的房子，上架横木、树枝、杂草，再上架盖作平屋。用串木为架的木板房，房内用木板隔间，房顶横梁有半边风或人字形的，架上盖杉木，再用石板压缝。土夯房冬暖夏凉，坚实牢固，串木房通风明亮，抗震性强。最多的还是石垒砌墙的房屋，其中碉楼是最富有个性的建筑。走进嘉绒随处可见散落在山间的碉楼建筑群，与高山险谷融为一体，成为嘉绒地区独特的风景线，这是历史沧桑和坚强不屈的民族性格冥合而成的碉楼文化。碉楼也是藏族原始的遗风，早在新石器的卡若文化遗址中就发现了大量的、以石块为原料的石砌建筑，包括石墙房屋、石砌道路、石围圈等。古人就地取材，因地制宜，所采用的建筑方式和习俗，是后来碉楼建筑最早的雏形。

图 4-46 嘉绒雕楼
（嘉雍群培摄）

图 4-47 嘉绒民宅（嘉雍群培摄）

碉楼的产生与早期生产、生活、宗教，以及身居高山峡谷，交通不便，社会动荡不安有着密切关系。卫藏阿里一带的碉楼是公元 10 世纪至 16 世纪，内部群雄割据，各万户之间连年的战争，兼并时修建。康区和嘉绒地区的碉楼大多建于公元 15 世纪至 18 世纪，为抵御丽江纳西王索朗绕登的入侵和清朝的军事围剿时所建。同时也是为了防盗寇，汉史载："俗好复仇，故垒石为巢而居，以避其患。"碉楼大都依山就势，坐北朝南，墙基北高南低，以石砌成，泥浆调缝，采用内直外收的方法修砌，加强了墙体的牢固，视觉上给人一种沉稳坚固的感觉。墙的厚度是根据楼层的多少和楼房的高度而定，一般两层的约 66－76 公分厚，5 层以上的约在 180 公分，碉楼冬暖夏凉，又由于有一定的储藏食物、燃料的空间，可防冬天风雪严寒的侵袭，阻隔夏天的骄阳，又能防御盗贼。根据石碉的规模，一般可分为平民碉楼和官家碉楼。

图 4-48 官　寨（嘉雍群培摄）

平民碉楼大多是二层或三层，楼门低矮，据民间传说山中的厉鬼常作祟，

厉鬼不能弯腰，为抵防厉鬼入门把楼门修得低矮。楼房的低层也很低，有的还需弯腰，用来畜圈、堆放杂物、家具等。二层为厨房、寝室、客房，如是三层，客房和经堂就设在三层，这种三层楼称一层畜、二层人、三层佛，人在畜之上、佛在人之上。也有个别的修四层。三层以上的碉楼最高一层朝阳一半（北面）留作平台，用来晒物。厨房的灶一侧靠墙，两面一面为添加燃料口，一面为掏灰口，几乎每部家靠南墙是摆放器皿的架子，上面摆放铜锅、奶桶、碗、盆一类，被烟熏黑的墙面用糌粑点绘八宝吉祥图和一些护法神图，有的厨房还有用铁铸的三脚铁圈支锅，取代土石砌的锅灶。三层的客房和经堂是最豪华的，雕梁画栋，金碧辉煌，墙上挂着唐卡，精雕细刻的佛龛中供奉着佛。

屋顶上设有梁架，秋收时作为堆码农作物之用。

官家碉楼一般为四合院式碉楼，如四层碉楼，正面为三层，左右两边和后面为四层，屋顶为平顶或歇山顶，所有的门窗都朝中心，里面形成一个天井，靠井内侧每层都有回廊贯通作为走道，回廊外缘由木制栏杆。

底层是差役、仆人房和粮仓、杂物房，装饰十分简单，二层住官家、差头，平时办事房也在此，三层是主人及家人的卧室、客厅，五彩涂壁、雕梁画栋，藏桌、藏柜，或精雕细刻，或彩光互映，充分表现出主人的华贵、富有。四层为客房和经堂。四层的平台扎白棉布的凉伞，乘凉远眺。

今天在嘉绒藏区还能看到保留下来的早期军事建筑性碉楼，形状有四角、六角和八角的，内部楼层有三、五、七层的，楼上有不少小窗，可作为瞭望和枪眼，屋顶为平顶，如有敌情放狼烟、鸣锣、吹号来传递信息。乾隆年间，清军攻打金川时，金川军民用这种碉楼进行抵抗，使清军无法前进，造成重大伤亡，清军将领张广泗给乾隆的奏折中说："臣自入番境，经由各地，所见尺寸皆山，陡峭无比，隘口处所、则有碉楼，累石如小城，中峙一高者，状如浮屠，或八九丈十余丈，甚至十五、六丈者，四围皆有小孔，以资瞭望，以施枪炮。险要尤甚之处，设碉倍加坚固，名曰战碉，比凡属番境皆然。而金川地势尤险，碉楼更多。至攻碉之法，或穴地道，以坐困之，种种设法，本皆易于防范，可一用而不可再施。……逆酋皆为预备，或于碉外掘壕，或于碉内积水，或护碉加锅护墙，地势本居至险，防御极周密，营中后有劈山炮等，仅可御敌，不易攻碉。抚臣纪山制有九节劈山大炮二十余位，每位重三百余斤，马骡不能载、雇脚夫抬运，以之攻碉，若击中碉墙腰部，仍屹立不动，唯击中碉顶，则可击石数块，或竟有击穿者，贼虽颇怀震怯，然都毯

补如故。”（《平定金川方略》卷三）。乾隆为了攻克金川的碉楼，在北京香山修筑仿照金川的碉楼，并组建健锐营，训练攻克金川碉楼的方法。可见碉楼在金川战役中起了多么重要的作用。

二、宗教信仰

宗教信仰对嘉绒地区的生产、生活、思想、审美等有着深刻的影响，只要步入嘉绒就能处处感受到它的存在、它的魅力和它的诱惑，也能感受到人们至深至诚的执著。历史上这一带曾有苯教、佛教、道教、伊斯兰教和天主教流传。今天道教和伊斯兰教只留存于少部分地区，而天主教已经看不到了，据说民国时期还有天主教教堂，信仰群体不仅有汉族，还有藏族和羌族，20世纪 50 年代还能看到流传在这一带的《唱经歌集》，它是四线谱藏文歌词。苯教和佛教一直是这里主要的宗教信仰。

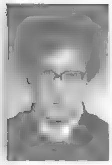
（一）苯教

按照苯教的推算这里起初以信仰原始苯教，公元 2 世纪雍仲苯教高僧大德辛饶大师在该地区修有修行庙镇魔碉。公元 4 世纪该庙被信众迁至马尔康在查北拉岗处（即后来的马尔康）。隋唐时期，马尔康寺成为嘉绒地区本波教规模较大的寺院之一。[1]根据《藏族通史·吉祥宝瓶》记载，清初苯教多康发展之鼎盛，阿坝地区嘉绒 18 王（土司）控制下的泽拉（今小金）、沃日、党坝、孙岗、卓克基、梭摩（今马尔康）、杂谷（今理县）、瓦司（今汉川）、卓斯甲、大金、康定甲拉（民政土司）、泸定冷边、沈边、道孚玉科、丹巴革什、巴旺、巴底、雅安宝兴的木坪等地。甘孜白利王的管辖地区康北甘孜、德格、娘绒、章谷、扎曲卡、邓柯、今青海玉树、金沙江以西的江达、察亚、三岩、同普、盐井和云南中甸、丽江等地，包括了大部分康区。苯教成为这一带主要的信仰，苯教的宗教思想、宗教教义深深影响着人们的生产、生活。但是在后来的发展中苯教遭受固始汗灭白利土司、清金川之役两次沉重打击，彻底改变了苯教的命运。

1.固始汗灭白利土司

占据青海的蒙古 49 大部落之内的喀尔喀部首领却图汗与甘孜地区的白利土司都是苯教的施主，他们扬本抑佛，尤其仇视格鲁派。在西藏藏巴第悉控制着西藏，他与噶举派结为福田与施主关系，从政治上仇视和压制格鲁派，

[1] 李茂、李忠俊著，《嘉绒藏族民俗志》，中央民族大学出版社，2011 年，第 111 页。



1634年藏巴第悉（藏历木狗年）与却图汗及白利土司建立联系，准备派兵入藏支援藏巴第悉，打击格鲁派。格鲁派在危难之时，第五世达赖喇嘛派人前往新疆的准噶尔地区向固始汗求助，得到固始汗的答应，公元1637年（藏历火牛年一月）固始汗出兵青海，一举消灭了青海的却图汗势力，占据了青海。当年固始汗率领部分随从，乔装商旅入藏，向达赖、班禅敬献供养，皈依佛法，双方建立了非同一般的福田与施主的信誓关系。公元1639年（藏历土兔年），固始汗率大军进攻甘孜的白利土司，用了1年多时间消灭了白利土司及其随从，对苯教及苯教寺院也给予严厉打击，拆毁、关闭苯教寺院，迫使苯教寺院改宗格鲁派，苯教势力从此走向衰败。这一次行动中嘉绒土司也受到沉重打击，佛教尤其格鲁派势力迅速得到发展，与苯教形成对峙。

2.清金川之役

乾隆年间，嘉绒大、小金川之间边界纠葛发生了冲突，本可以由地方官员调和斡旋来解决，而四川巡抚纪山却夸大事实，小题大做，以大、小金川谋反之罪一边上奏朝廷，一边派兵弹压。清政府在嘉绒藏区进行两次为时数年，耗资巨额，被封建帝王标榜乾隆“十大武功”之二的大小金川战役。在这期间还平定了一次杂谷土司之乱。前后几次的重兵动武，清朝不仅调集9省20万大军，耗资国库7千多万两白银，而大小金川当时的人口不足5万，却用了5年时间才予平息。不仅国库空虚，更造成大小金川一带的村寨荒芜，人烟绝迹。在金川之役中，促浸、攒拉土司曾利用苯教师施展“法术”——当地称“札达”，给清军打击甚大。据说，金川苯教师的“札达”，能呼风唤雨，下雪降雹。每当清军攻围金川碉垒到关键时刻，便会狂风暴雨，雷电交加，使清军将士畏缩不前。清高宗鉴于此，还传降旨让人到藏地求访能破其术的喇嘛随营听用。故而金川之役结束后，清政府马上对嘉绒地区采取了打击苯教的措施。首先严惩、打击两金川苯教势力，将两金川地区所有喇嘛、班第，除留一名年老班第看守雍忠寺外，都押解到北城。一些砍头示众，一些贬充为奴，一些发配于波、承德、京城各大寺庙。两金川地区的苯教寺庙，大部分被摧毁，一些存留寺庙，也用作屯兵住房。嘉绒地区最大的苯教寺庙——雍忠喇嘛寺，更被拆毁一空。当然清政府并不只满足于消灭两金川苯教势力，其旨在灭绝整个地区的苯教。四川总督阿桂就曾指出：“奔布尔邪教，专事咒诅镇压，实为众番滋事之端。若乘此时深为遏抑，以其渐次绝灭。”[1]彻

[1] 《金川案》，第93页。

底根除顽固、保守的苯教势力，代之以直接受清廷控制的黄教势力，从宗教信仰上加强对嘉绒地区的统治，才是清政府的最终目的。所以金川之役后，清政府在两金川，甚至整个嘉绒地区大力推广格鲁派。乾隆四十一年九月三十日，清高宗下令在大金川的噶喇依、下金川的美诺两地，修建庙宇，并由京城选送喇嘛前往。[1]还修复雍忠寺，改为黄教寺院，乾隆皇帝亲赐寺名为"广法寺"，御书"正教恒宣"匾额，悬于殿堂。广法寺的堪布亦专门规定从京城派出。绰斯甲、布拉克底、巴旺等土司也在自己领地里兴建了格鲁派寺庙，改信黄教。在清政府扶持下，格鲁派代替苯教，在嘉绒地区占据了统治地位，崇奉黄教蔚然成风。广法寺从过去的苯教中心变成了嘉绒地区最大黄教寺院。格鲁派在嘉绒地区的统治地位一直持续到清末。当时有人指出："夷人尽奉喇嘛黄教，未闻红教、天主耶稣等教。"[2]这对维护清王朝在嘉绒地区的统治的确起了一定作用。"[3]

（二）佛教

嘉绒地区是康区最早传入佛教的地方之一，也是藏传佛教宗派最多的地方。由于这一带苯教具有悠久的历史和很深的群众基础，因此形成了佛本共存，各具特色的文化现象。佛教对嘉绒传统文化、民间生活习俗也有很深的影响，既是信奉苯教的家庭，在他们的生产、生活中总是能看出佛教的影响，同样信奉佛教的家庭，也一样处处能看到苯教的影响。在佛教各宗派中影响、势力也各不相同。

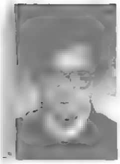
1.宁玛派

宁玛派是最早形成和传入，公元795年白诺扎纳从印度取经回到拉萨，翻译佛经，弘扬佛法，并担任吐蕃王赤松德赞的经师。皇后信奉苯教几次迫害白诺扎纳，于799年被发配至嘉绒，到嘉绒后传经说法，普及藏文，修建庙宇，同时为了佛教能在嘉绒站稳，被百姓接受，对苯教采取温和吸纳，没有引起强烈的对抗，为以后的发展打下了基础。至南宋绍兴二年（1132年），西藏高僧嘎·当巴德西在白玉建嘎拖寺，成为康区第一座宁玛派寺院。后逐渐发展，其属寺达140余座，分布于青、川、藏、滇、内蒙古以及印度、不丹等地。12世纪梭磨的茸青班、党坝、谢拉班拜嘎拖寺噶当巴德协为师，学

[1] 《清实录藏族史料·高宗实录》卷一〇一七。

[2] 兴元：《懋功厅乡土志》光绪三十二年修。

[3] 唐家卫、季涛著，"清政府治理嘉绒藏区政策初探"载《四川藏学论文集》，中国藏学出版社，第290页。



成后乡，招徒建寺，弘扬佛法。

2.萨迦派

宋末元初萨迦派得到元朝蒙古王室的支持，势力日臻壮大，八思巴被元世祖忽必烈授予国师衔和主管元朝总制院职，掌管全国的佛教和藏族地区事务，在全藏区享有很高声誉。八思巴进京途经德格时受到德格家族第27代乌金巴的朝拜和盛情接待，这个时期开始甘孜、阿坝一带开始出现萨迦派寺院，如德格的仲萨寺，后来又出现更庆寺，更庆寺被誉为康区第一萨迦寺，第十二代土司登巴泽仁于清雍正七年（1729年）主持兴建了举世闻名的德格印经院。到公元17世纪由索郎让波马尔康创建米尔寺、四让波寺、瓦斯达寺和达木觉寺等，这些寺院规模都比较小。后来也有的改宗觉囊派。

3.噶举派

噶举派传入较晚，规模最大的是八蚌寺，建于1729年，它的前身是萨迦派的寺院琼结伦巴寺，该寺为火所毁，当时的德格土司登巴泽仁从昌都类乌齐的噶玛丹萨寺迎请著名的僧人索多却杰琼乃来德格川法，索多却杰琼乃协助土司重建了该寺，并改宗噶举派更名八蚌寺。意为“吉祥寺”。约18世纪八蚌寺活佛第曲彬到松岗，将松岗南木甲丹和脚木足白萨若波寺改宗噶举派，接着又有一些小寺改宗噶举派，噶举派在嘉绒地区有了一定的发展。

4.觉囊派

觉囊派在藏传佛教中是富有个性的一个宗派，因为它的传教中心在觉囊，而成为觉囊派。觉囊位于西藏拉孜县，雅鲁藏布江南岸。觉囊派源自域摩·弥觉多吉（ཡུ་མོ་མི་བསྐྱོད་རྡོ་རྗེ།，约12世纪初人），正式创立于五传弟子图杰宗哲（1243—1313）。传入嘉绒地区是在14世纪，出生在嘉绒切玛塘地方（今马尔康脚木足乡蒲志村的仁钦贝，自幼修习佛法，19岁时前往西藏深造，拜众名师高僧，后去拜觉囊高僧笃布巴，笃布巴已圆寂，随其弟子乔列南杰尊前学习，学成后遵照乔列南杰的话回乡弘扬觉囊派教法。壤塘地区信奉苯教，有苯教壤塘寺，他来到壤塘后与苯教师进行了多次辩经，最后迫使苯教寺迁到阿坝县，将苯教寺改建成觉囊寺，取名为确尔寺，后来觉囊派在壤塘地区得到弘扬发展，成为觉囊派弘扬传承中心。

5.格鲁派

最初将格鲁派传入嘉绒地区的是堪钦阿旺扎巴，阿旺扎巴公元1365年出生在今小金县木城松多扎干，幼年开始学习苯教经典，很有成就。1381年到西藏拜宗喀巴大师为师，历经28年的勤奋刻苦赐名堪钦。1410年回乡传教，

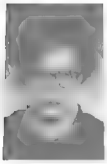
1414年初与聋青·更登绛参以胜乐、密集，大肆德仪轨对第一百零八座大藏寺竣工加持开光。宗喀巴为修建大藏寺院而著《独勇能怖金观观修法》和《六臂护法首府》。1424年阿旺扎巴主持竣工茶各噶丹达尔基寺。之后的固始汗灭白利土司、二次清金川之役推动了格鲁派在嘉绒的发展。

（三）地理位置及卡斯达温的形成

黑水（ཚ་ཆུ），位于四川省北部，阿坝藏族羌族自治州中部。东南连接茂县，西南毗邻理县，西接红原县，东北与松潘县接壤。面积为4165平方公里，东西长约85公里，南北宽约73公里。地势由西北向东南倾斜，平均海拔为3544米，高差1000—2000米，四周群山环绕，境内群山屹立，山峦起伏。人口约55453人，其中藏族约占5万人，余为汉、羌等族。辖芦花镇，18乡，县人民政府驻芦花镇。古冉駹部故地，汉为蚕陵县所辖。北周天和元年（566年）置广年县，为广年郡治。隋仁寿初改名左封县，为汶山郡治，唐为悉州治，大历后入吐蕃。元属松潘州岩、迭、茂、威等处军民宣慰司。明洪武十四年（1381年）改置麦zha族长官司，属松潘卫。清置梭磨宣慰司，属理番直隶厅。1914年属西川道。1935年属第十六行政督察区。1950年属茂县专区。1952年析理县北置芦花行政委员会，1953年改芦花县，1954年更名黑水县，以县有黑水河故名，属阿坝藏族自治州。[1]地域上黑水又处在藏、汉、羌三个民族、三种文化的交汇处，既保留了传统藏族民间歌舞的风格、种类，如"卓"（སྒྲོ）、"谐"（གཞས）等具有浓郁的地域特色，"萨尔普吉"、"卡斯达温"等原始苯教时期的祭祀性歌舞、嘉绒藏戏另有特色，之外还有非常丰富的苯教寺院羌姆和佛教寺院羌姆。同时，又从他们的生活、生产、审美等以及民间歌舞的音乐、服饰等中都反映出文化的多样性。如"卡斯达温"从服饰、表演、音乐等与羌族的"克西格拉"极为相似，而且反映的也都是原始部落时期为战争而祭祀。在黑水藏语中有些词是羌族语，相同在羌族语言中也有藏语，反映出在长期的共存共生中，彼此的影响和融合。

卡斯达温体现了原始的战争场面，吐蕃时期由于部落间、族群间以及吐蕃东向发展与唐朝的抗衡，战争连连，百姓饱受战乱。起初人们在战争前向神灵祭奉，希望得到神灵的威力、得到神灵的护佑，又用歌舞、烈酒送行出征的将士，祈愿他们消灭敌人凯旋归来。战争结束后又以此来祭奠亡魂，告慰家眷，凝聚族群的向心力。据传当年抵御清朝20万大军时，嘉绒3千勇士

[1] 丹珠昂奔、周润年、莫福山、李双剑主编，《藏族大辞典》，甘肃人民出版社，2003年，第312页。



就在碉楼顶上跳起卡斯达温，歌声此起彼伏回响山中，显示他们的英勇善战和对清军的藐视嘲弄，同时又以此相互激励、传递信息。后来随着社会的稳定，战争逐渐少了，生产、生活得到恢复和发展，舞蹈的功能和性质也发生了变化，从原来的宗教祭祀性的歌舞，演变为人们生产、生活和民俗、民风的重要表现形式，人们在节庆假日、迎送往来、各种庆祝活动上表演、剪裁，象征吉祥美好，今天人们只要去黑水旅游，当地的艺人就会表演给你看。

三、仪式概述

“卡斯达温”，又称“卡斯达贡”，黑水方言。“卡斯达”即铠甲。“温”和“贡”意穿。其大意为“穿着铠甲的舞蹈”。“卡斯达温”的仪式活动与苯教其他地区的祭祀仪式一样，包括祭祀仪式和表演仪式两个部分。

（一）祭奉神山

嘉绒地区的山神地祇数不胜数，墨尔多山神是最大的神，万神之上，无与伦比。墨尔多山位于大小金河之间，南北走向，跨马尔康、金川、小金、丹巴，处于嘉绒腹地，耸立于群山之上，犹如千山共捧，万人齐朝，山顶的积雪和晶莹的冰峰，在阳光下光芒四射，山腰常年云雾缥缈，山腰下有一笋状的石峰高 500 余米，雄立挺拔，峰顶有一小泉对天喷射，当地寨民称云雾是人们煨桑的祭烟，喷泉是人们供奉的净水。之外，还有各寨各村自己的山神，如小金崇拜四姑娘山、金川崇拜索乌、哈姆山神、黑水崇拜沃泰基、沃泰弥、沃泰拉三神。沃泰基被称为山神之父，沃泰弥被称为山神之母，沃泰拉是山神之子，是三座齐奇的山峰，山峰的山腰、山脚多处有祭坛，人们根据不同的居住地和不同的祭祀仪式和不同的祭祀时间，到不同的祭坛祭祀，如看花节、转山、朝山等祭祀活动，人们到山腰去祭祀，而卡斯达温仪式主要是在寨子里举行，一般就在就近的山脚祭祀。去祭祀的山娅、山门的岩石上刻有心经咒语，梵旗猎猎，满地风马旗，不时从山中传来朝山者唱的心经长调，人们用他们的虔诚，造就了浓郁的宗教气氛和神秘的宗教文化，与山水的奇美融为一体，形成独特的景象。

祭祀是一项神圣的宗教活动，卡斯达温祭祀仪式的这一天，人们黎明起床，每家每户首先在家里进行烟祭，向自己的本尊神献祭，苯教师和德高望重的长者领着人们拿着祭品到三山下祭奉山神，人们的颂唱声、祈祷声在山中回响，天刚刚亮男子穿着铠甲，手持兵器，女子盛装，手捧各类供品，绕行祭坛，高声念诵颂词，在桑烟中挥舞兵器或挥撒风马旗，仪式结束后一路

高呼着向村子里的坝子走去。

（二）对舞者的要求

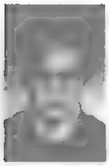
苯教有些地方的祭祀舞，舞者通过神灵附体成为神的化身，神的代言人。而卡斯达温的表演者始终是以武士出现，他们以自己粗犷的舞蹈、激昂的歌声和尚武的精神，显示自己的勇敢，显示战胜敌人的决心，同时又通过祭祀、祈祷，希望得到神灵的护佑，给他们力量和智慧。参加表演的舞者有本寨的部族首领、贵族、平民，奴隶、乞丐和有罪人是禁止参与。铠甲象征力量、勇敢和高贵，几乎家家备有，战争和舞蹈时穿上，平时存放在高处作为家中的"央"，男人以有上等的铠甲为荣，就像牧人有好马。作为一名男子能参加卡斯达温仪式，并在仪式上显示自己的勇敢和高贵的铠甲，被认为是预示今后福运豁达的象征，被认为是得到神灵加持的象征。参加者皆尽其所有的准备仪式的所需。如：在卡斯达温的表演仪式中服饰和唱腔是最富有个性的，也是广泛引起人们关注的，如：

男子头戴生牛皮制成的头盔，盔顶盖一层黑牦牛尾，当头盔戴在头顶时牛尾垂下之耳根，盔顶插约长 30 厘米高的铁制杈叉，叉的下半部系一约 20 厘米的方形彩旗，每根叉尖扎白色鹰羽。上身穿白色藏式衬衣，下身穿白色或深色氆氇制裤，外穿"褚巴"，即袍式藏服，舞蹈是把褚巴的双袖缠在腰间，外面再套上公牦牛皮铠甲。铠甲是用宽约 4 厘米长 10 厘米的牦牛皮制成，一件铠甲需要 999 块，每块上还印有象征吉祥图文和一些古怪的符合，用一岁牛皮制成的皮线将其串结在一起，铠甲是连腰的长至膝盖。铠甲的背部还横三排挂有九颗铜铃，这些都表现出苯教文化中崇尚"九"的思想。腰系彩带，横插长刀，着藏靴。左手持火枪，右手持长刀，也有持羚羊角、钺斧等。

女子头戴大盘呢帽，蓄独辫，辫中编入深蓝色丝线，垂于脑后，从腰带里穿过，辫末用丝线固定，垂至腿弯处。戴 C 形低镶红珊瑚银耳环，穿深色藏袍，外套羊毛织成的坎肩式裙衫，胸前是制作精美的银制护身符，护身符外是珊瑚项链。腰系彩色带子或银制镶珠宝的腰带，脚穿藏靴。这是女子最高贵华丽的装饰。

（三）表演过程

坝子的一角是煨桑台，焦烟弥漫，坝子的中央放着两大坛子青稞酒，男舞者举着刀枪从神山祭祀地一路"嗷——呵"高呼而来，到坝子围成一圈由德高望重的长者领舞，随着歌声，踏拍而舞，一段舞蹈后，齐呼"呵，呵"，这时女子上来在男舞者圈内围成一圈，手拉手地跳起舞，她们是祈祷胜利，



送别亲人。男子伴随着女子的歌舞，“嗷——呵”地高呼，女子唱完男子唱，一问一答，一唱一和，此起彼伏，悲壮苍凉，男子声音高亢激奋，女子声音委婉柔美，性格、情绪强烈的对比，使舞蹈的层次分明，色彩丰富。舞蹈在慢歌快舞的节奏中反复数遍，约 30 分钟后舞蹈停下来领舞的男子来到场中央，用两根细长的竹箸拨开酒坛的封口，酒坛口是用酥油封的，酥油是藏族人每天食用的，视为吉祥、富裕，拨开封口后用箸蘸三次酒向空中扬，表示向三界神灵的敬奉，然后高声念诵：

索！索！
吉祥啊！吉祥！
天相吉祥！
地相吉祥！
人相吉祥！
桑烟洁净了场地，
晦气垢污已消失，
丰盛的祭品已经献上，
勇敢的武士已经列队，
强大的战神降临，
勇猛的护法降临，
四方的神灵降临，
这是神圣的时刻，
我们今天要出征，
以酒的醇香，
以酒的热烈，
祈求诸神，
莫要迟疑，
祝福勇敢的斗士，
保佑出征的将士，
你是驰骋雪山的雄狮，
如野牛傲立岩峰，
如大鹏搏击蓝天，
你们必将消灭我们的敌人，
摧毁他们的巢穴，

获取他们的财务，

你们必将凯旋！

激昂的祷词结束后歌声再起，人们一边在原地踏舞，一边轮流到场中央喝咂酒，这时也有寨民把自家酿造的青稞酒拿到场上，敬舞者，据说这是传统的习俗，表示向出征的将士敬酒，祈盼他们早日凯旋，同时也是通过这种行为为自己积累功德，他们认为这时舞场的上空三界神灵莅临，一切都看在眼里。

众人饮过一巡咂酒，舞蹈再次开始，舞蹈中不断地有人为舞者敬酒，舞者的情绪也高涨热烈，活动始终以歌、舞、酒相伴。仪式进行了半天的时间，据传早期仪式从黎明开始，直到傍晚。最后仪式结束时勇士们刀入鞘，枪下肩，大家齐声高呼“哈宇！哈，哈，哈，哈，哈司宇！的吼声，表示勇士们的勇猛！

四、卡斯达温的舞蹈、音乐

卡斯达温是无伴奏歌舞，而且在表演过程中具有很强的即兴性，表现出原始艺术随兴而发的特点，它作为宗教祭祀活动，仪式行为是它的主要展现方式，而舞蹈和音乐是宗教思想、宗教行为高度的结合和体现，又通过它的展现形式和艺术风格反映出很强的文化地域特色。

（一）舞蹈

卡斯达温舞蹈大致可分为四大段，第一段是战争前神圣的祭祀仪式，人们向神灵进行祈祷，向始终如一地保护村寨的山神祈祷，希望赐予智慧和力量，战胜敌人。第二段是勇士们从四面赶来，送别的亲人从四面赶来，情绪悲壮凝重。第三段是向战神祈祷，为勇士们敬酒，激发他们战胜敌人的决心和毅力。第四段是壮别。舞蹈虽然是男女共同表演，但两者的舞蹈动作、舞蹈情绪截然不同，男子动作以垫步挥刀、碎步晃刀、屈伸前进步、屈伸横移步等，简洁、豪放、充满阳刚之气。而女子垂臂挽手、碎步轻摆、放手转胯等，具有女子的阴柔之美。男子在表演过程中，动作的协调、动作的幅度、动作的韵律与音乐的配合上没有任何要求，随意、即兴、默契。男子在演唱中带有愤怒的吼叫，吼叫声也是即兴、随意，根据情绪的变化而变，如开始舞蹈时吼声是象征性的，动作也是较轻，但到后面舞蹈的激情

图 4-49 身穿铠甲的男武士

（早期视频截图）

随酒劲上来，动作粗犷有力，吼声震谷。据民间传说唱出的吼声，黑熊听了吓得也在发抖，让人感觉到战争的残酷与悲壮。而女子的舞蹈始终是那么含蓄，演唱带有一丝哀婉和凄凉，反映出战争来临前人们忧虑的心情。

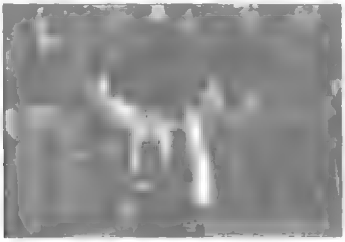


图 4－50 领舞与伴舞（早期视频截图）

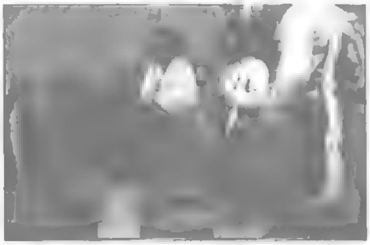


图 4–51 咂酒（早期视频截图）

（二）音乐

卡斯达温舞蹈自始至终没有伴奏，多声部的演唱贯穿整个舞蹈，在藏族宗教祭祀仪式舞蹈中形成独特的风格。多声部的演唱是黑水民歌的一大特点，不论是宗教祭祀仪式歌，或是民俗性婚丧嫁娶、乔迁之喜、生产劳动、歌舞音乐中，都有多声部民歌，演唱形式也是很丰富，是以二声部的同声演唱为主，有二人对唱、一人与多人对唱、一领众合、合唱、对唱等。这几种演唱形式几乎都在卡斯达温的演出中得到运用。二声部音乐在纵向上，音程多为平行大二度关系，领唱为高声部，合唱为低声部，横向上两个声部既有对应关系，又具有各自相对独立的旋律线和节奏型，在流畅、自由、多变，甚至即兴性的演唱中，声部的连接、转换中又有一定的规律，这些都是常年的实践中逐步形成的一种默契和对音乐深层的认识。调式以五声调式和具有五声风格的六声调式、七声调式为主，旋律进行中常常出现变音，变音出现的时间、时值、音高等极不固定，以情绪的变化而变化，具有不稳定性。

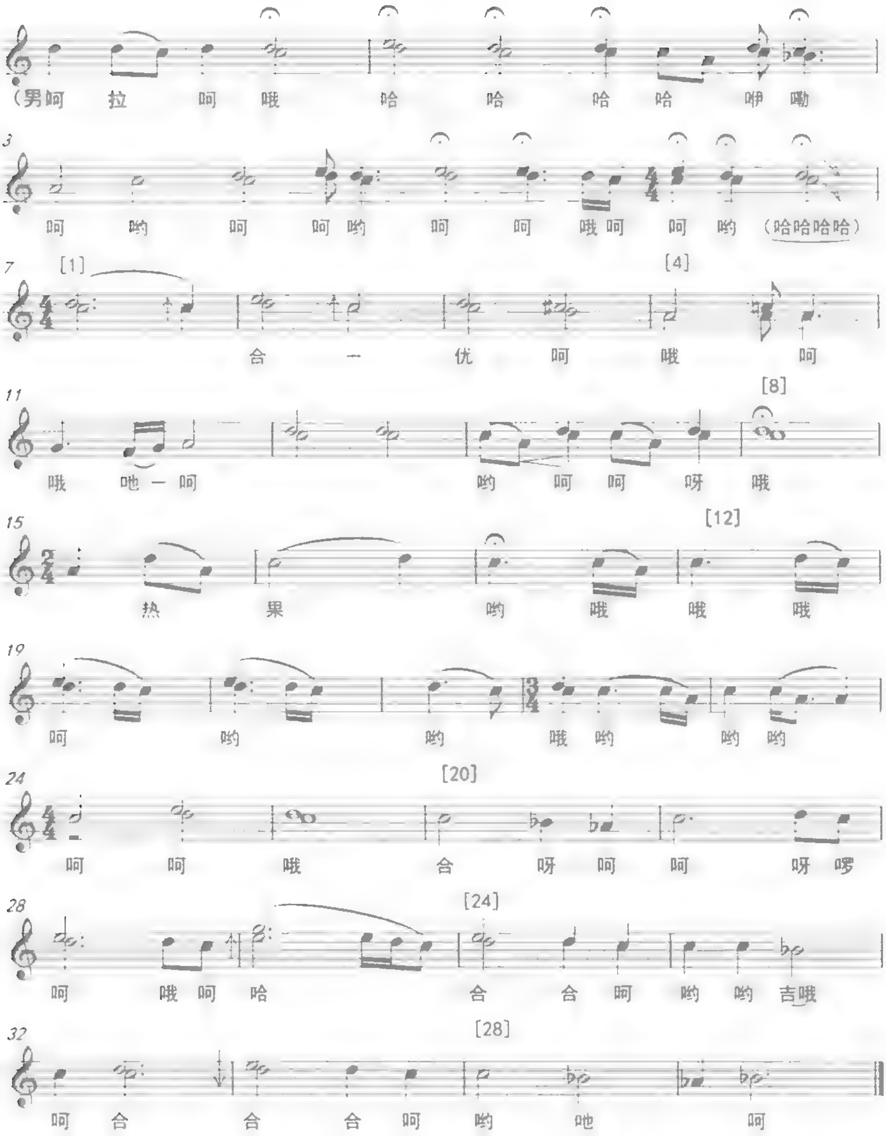
图 4－52 盛装的女子（早期视频截图）

图 4—53 高歌 （早期视频截图）

例[1]4-14

卡斯达温

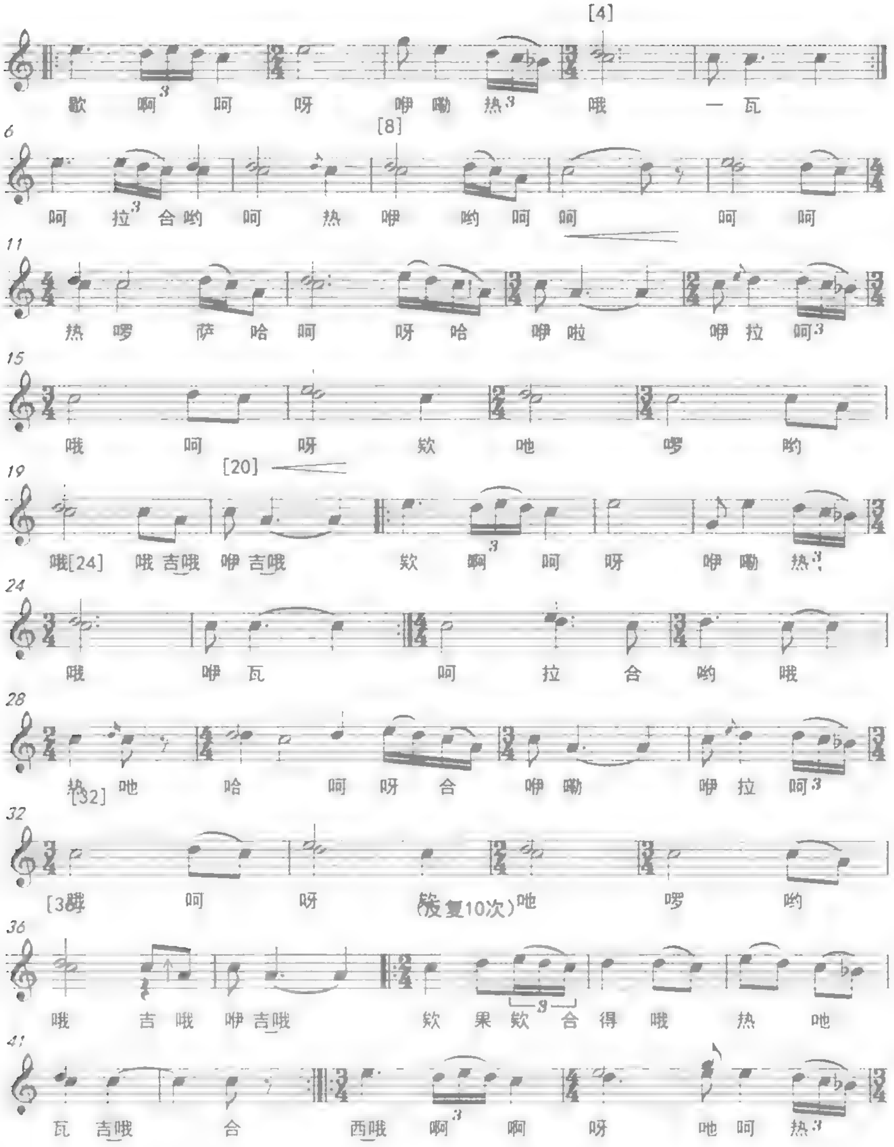
慢板 自由地



[1] 中国民族民间舞蹈集成编辑部编，《中国民族民间舞蹈集成（四川卷）》，中国 ISBN 中心 1993 年出版，第 1148 页。

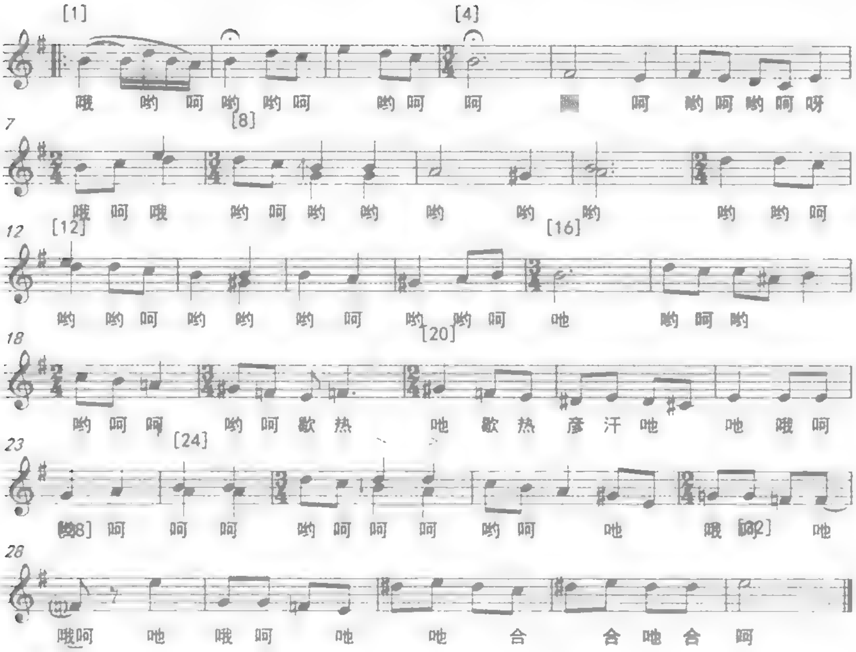
二

中速 较自由


歇 啊 呵 呀 咿 嘞 热 哦 一 瓦
呵 拉 合 哟 呵 热 咿 哟 呵 啊 呵 呵
热 啰 萨 哈 呵 呀 哈 咿 啦 咿 拉 呵
哦 呵 呀 欸 吔 啰 哟
哦 哦 吉哦 咿 吉哦 欸 啊 呵 呀 咿 嘞 热
哦 咿 瓦 呵 拉 合 哟 哦
热 吔 哈 呵 呀 合 咿 嘞 咿 拉 呵
哦 呵 呀 欸 (反复10次) 吔 啰 哟
哦 吉 哦 咿 吉哦 欸 果 欸 合 得 哦 热 吔
瓦 吉哦 合 西哦 啊 啊 呀 吔 呵 热

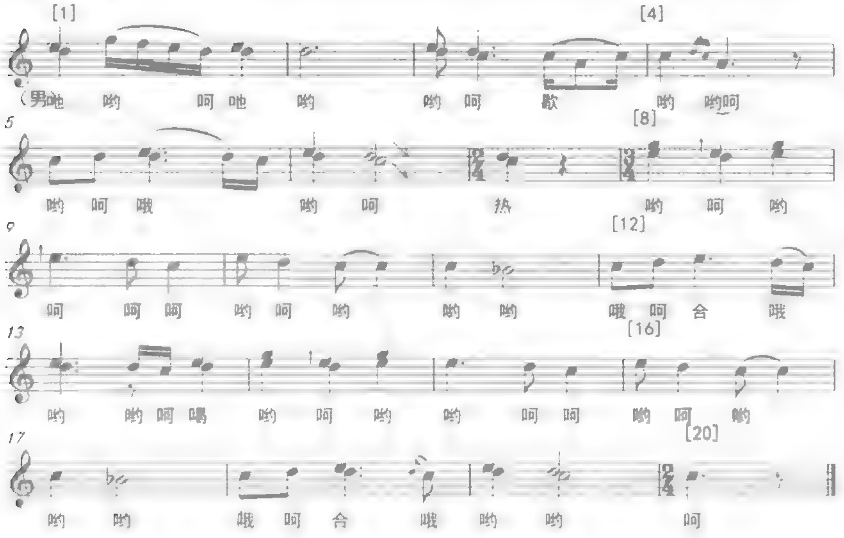
三

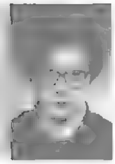
中速 自由地



四

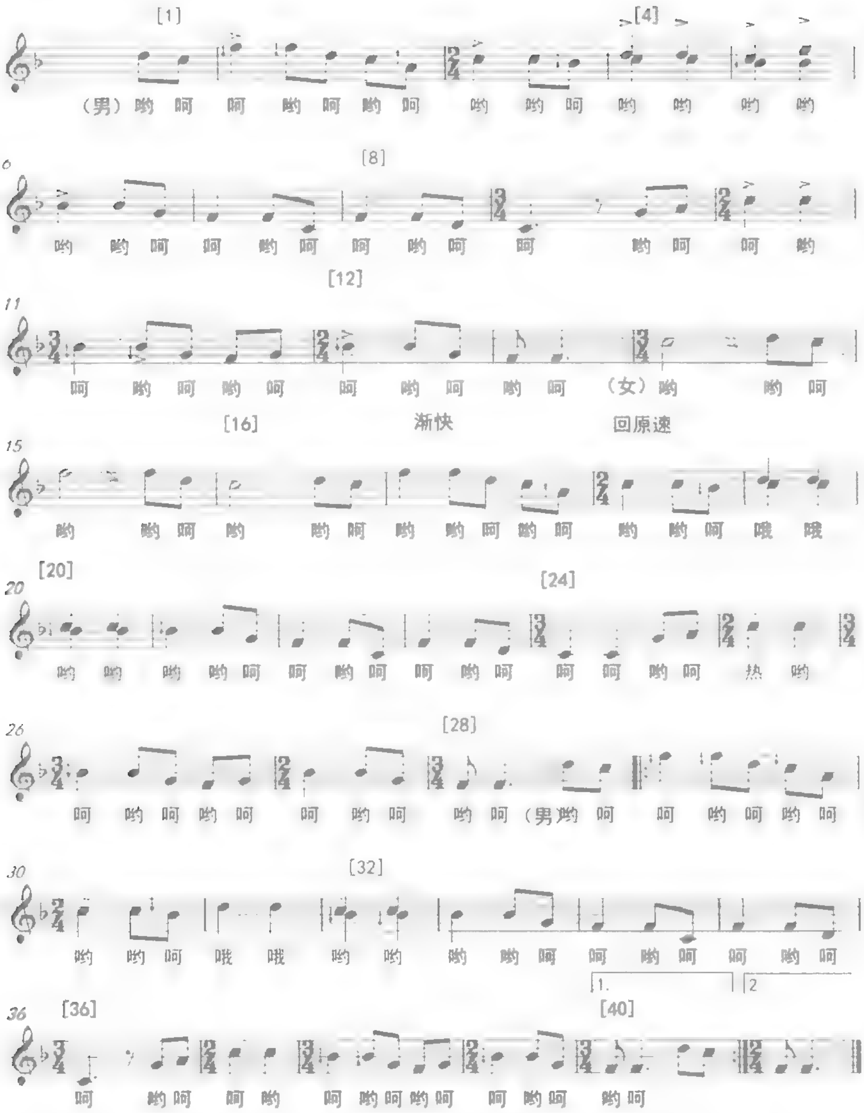
中速 较自由





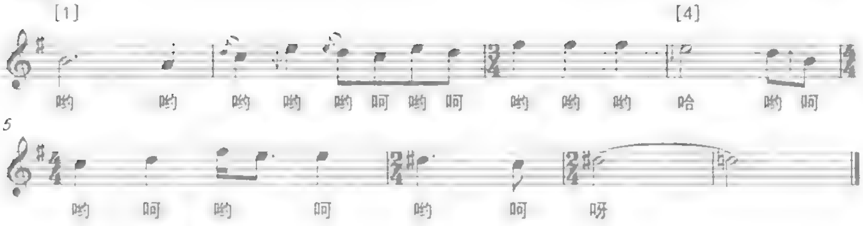
五.

中速 有力地


（男）哟 呵 呵 哟 呵 哟 呵 哟 哟 呵 哟 哟 哟 哟
哟 哟 呵 呵 哟 呵 呵 哟 呵 呵 哟 呵 呵 哟
呵 哟 呵 哟 呵 呵 哟 呵 哟 呵 （女）哟 哟 呵
渐快
回原速
哟 哟 呵 哟 哟 呵 哟 哟 呵 哟 呵 哟 哟 呵 哦 哦
哟 哟 哟 哟 呵 呵 哟 呵 呵 哟 呵 呵 呵 哟 呵 热 哟
呵 哟 呵 哟 呵 呵 哟 呵 哟 呵（男）哟 呵 呵 哟 呵 哟 呵
哟 哟 呵 哦 哦 哟 哟 哟 哟 呵 呵 哟 呵 呵 哟 呵
呵 哟 呵 呵 哟 呵 哟 呵 哟 呵 呵 哟 呵 哟 呵

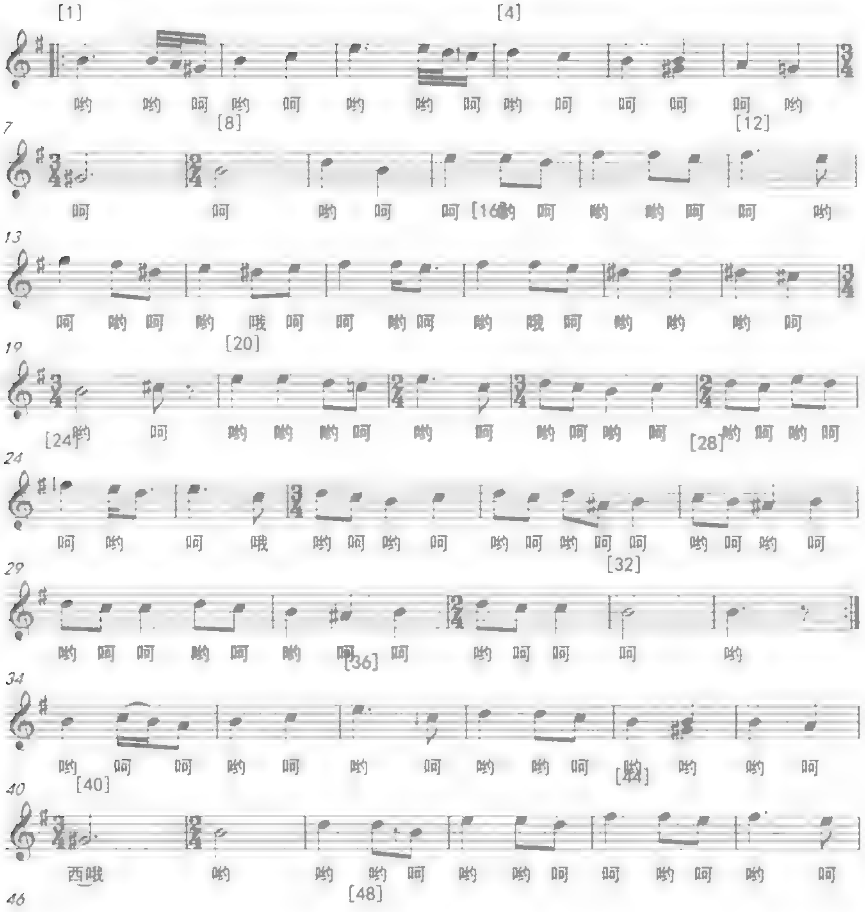
六

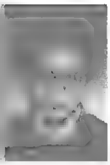
慢

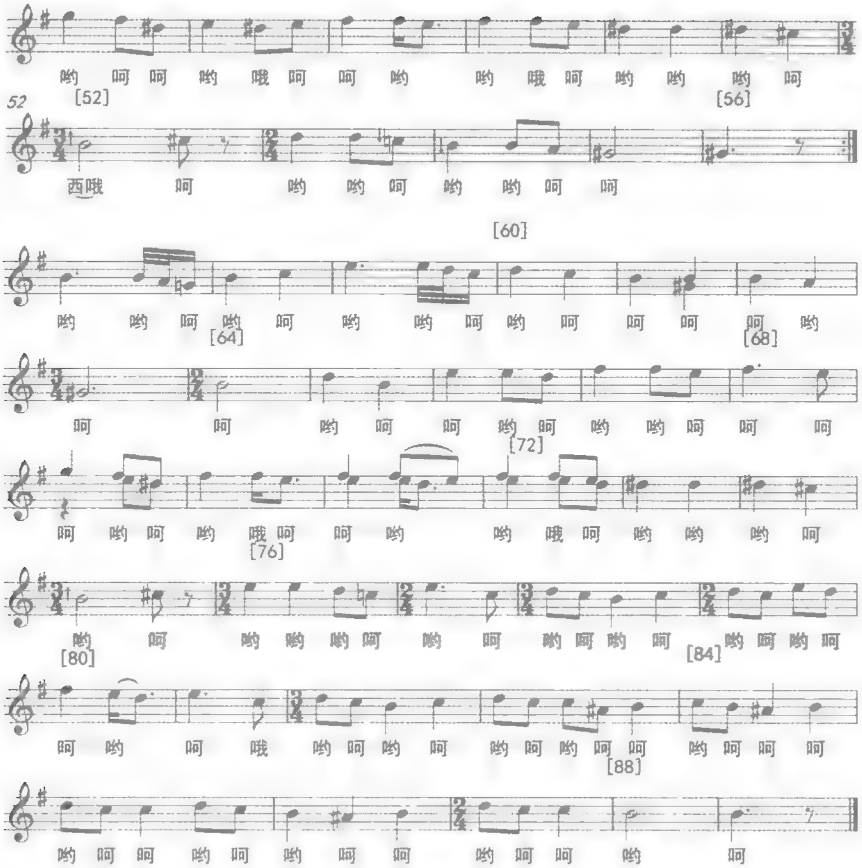

[1] [4] 5
哟 哟 哟 哟 哟 呵 哟 呵 哟 哟 哟 哈 哟 呵
哟 呵 哟 呵 哟 呵 呀

七

慢 较自由


[1] [4]
哟 哟 呵 哟 呵 哟 哟 呵 哟 呵 呵 呵 呵 哟
7 [8] [12]
呵 呵 哟 呵 呵 哟 呵 哟 哟 呵 呵 哟
13 [16]
呵 哟 呵 哟 哦 呵 呵 哟 呵 哟 哦 呵 哟 哟 哟 呵
19 [20] [24]
哟 呵 哟 哟 哟 呵 哟 呵 哟 呵 哟 呵 哟 呵 哟 呵
24 [28]
呵 哟 呵 哦 哟 呵 哟 呵 哟 呵 哟 呵 呵 哟 呵 哟 呵
29 [32] [36]
哟 呵 呵 哟 呵 哟 呵 呵 哟 呵 呵 呵 哟
34 [44]
哟 呵 呵 哟 呵 哟 呵 哟 哟 呵 哟 哟 哟 呵
40 [40] [48]
西哦 哟 哟 哟 呵 哟 哟 呵 呵 哟 呵 哟 呵
46

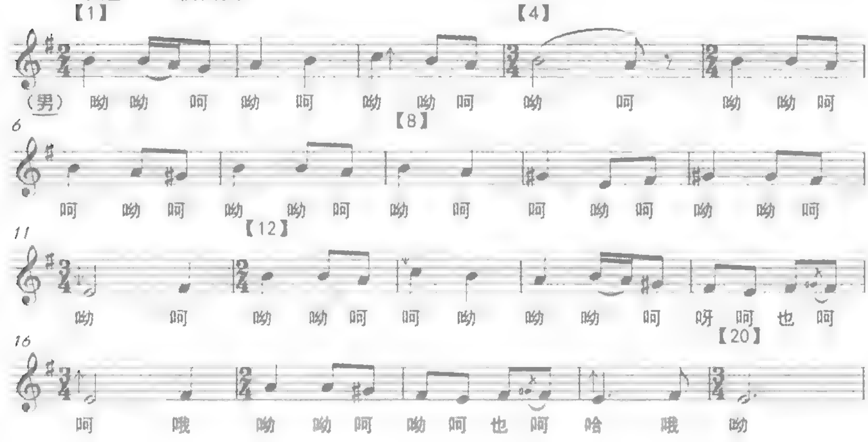




哟 呵 呵 哟 哦 呵 呵 哟 哟 哦 呵 哟 哟 哟 呵
52
[52] [56]
西哦 呵 哟 哟 呵 哟 哟 呵 呵
2
[60]
哟 哟 呵 哟 呵 哟 哟 呵 哟 呵 呵 呵 呵 哟
[64] [68]
呵 呵 哟 呵 呵 哟 呵 哟 哟 呵 呵 呵
[72]
呵 哟 呵 哟 哦 呵 呵 哟 哟 哦 呵 哟 哟 哟 呵
[76]
哟 呵 哟 哟 哟 呵 哟 呵 哟 呵 哟 呵 哟 呵 哟 呵
[80] [84]
呵 哟 呵 哦 哟 呵 哟 呵 哟 呵 哟 呵 呵 哟 呵 呵 呵
[88]
哟 呵 呵 哟 呵 哟 呵 呵 哟 呵 呵 哟 呵

八

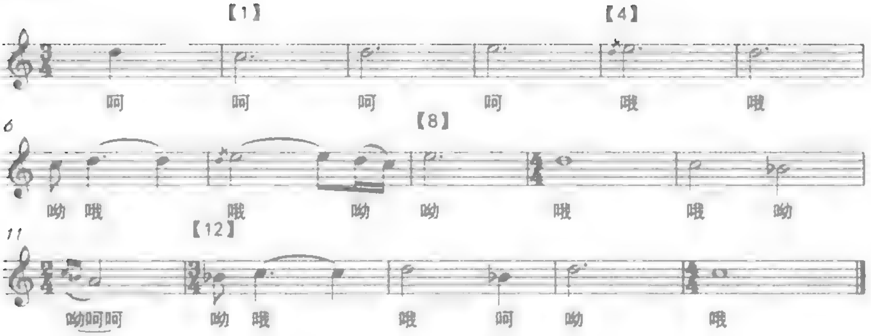
中速　　较自由



【1】 【4】
（男） 呦 呦 呵 呦 呵 呦 呦 呵 呦 呵 呦 呦 呵
6 【8】
呵 呦 呵 呦 呦 呵 呦 呵 呵 呦 呵 呦 呦 呵
11 【12】
呦 呵 呦 呦 呵 呵 呦 呦 呦 呵 呀 呵 也 呵
16 【20】
呵 哦 呦 呦 呵 呦 呵 也 呵 哈 哦 呦

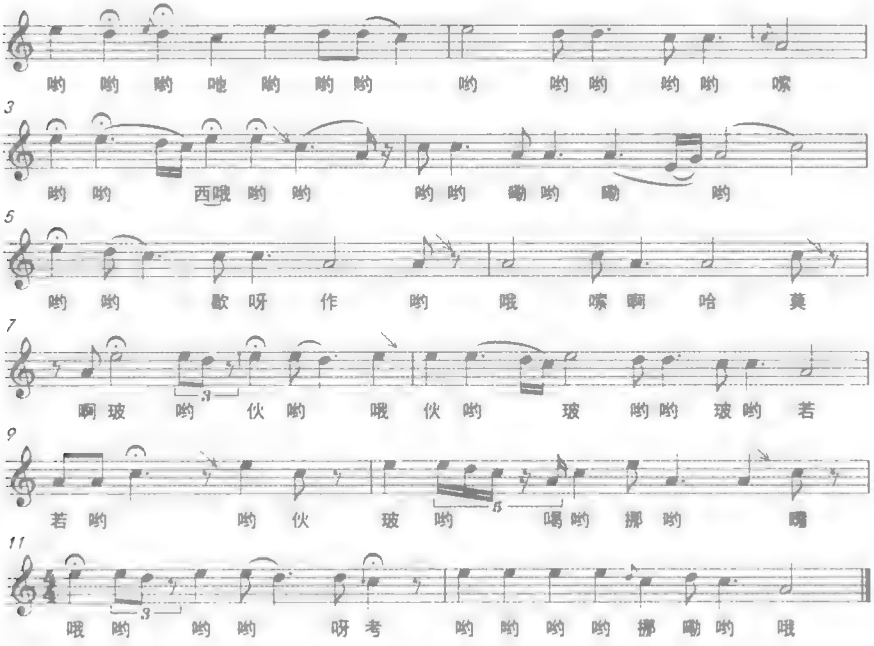
九

慢板


【1】 【4】 【8】 【12】
呵 呵 呵 呵 哦 哦
哟 哦 哦 哟 哟 哦 哦 哟
哟呵呵 哟 哦 哦 呵 哟 哦

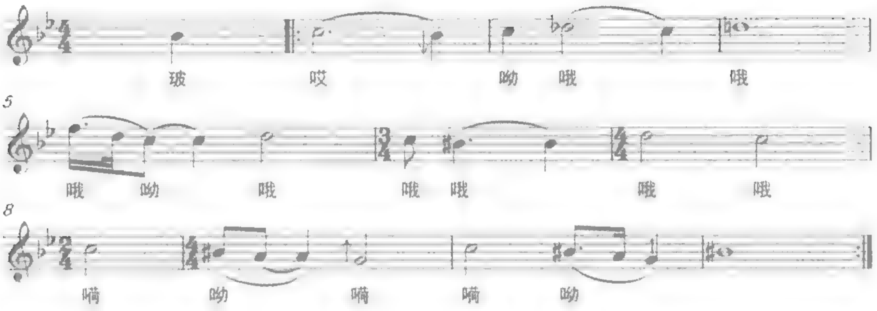
十

散板 自由地


哟 哟 哟 哝 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 嗦
哟 哟 西哦 哟 哟 哟 哟 嘞 哟 嘞 哟
哟 哟 歇 呀 作 哟 哦 嗦 啊 哈 莫
啊 玻 哟 伙 哟 哦 伙 哟 玻 哟 哟 玻 哟 若
若 哟 哟 伙 玻 哟 噶 哟 挪 哟 嘴
哦 哟 哟 哟 呀 考 哟 哟 哟 哟 挪 嘞 哟 哦

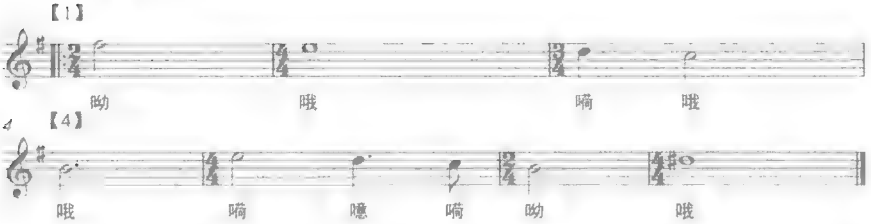
十一

中速 较自由



十二

中速 较自由



传授：康波（藏族）、苏纳（藏族）

记谱：董阳

第五章 苯教密宗仪轨"羌姆"

第一节　苯教羌姆的基本情况

"羌姆"，是原始宗教外在形式与神学宗教内在理念的冥合，是青藏高原宗教文化的标志和特色。不论是苯教或是佛教，古拙、张扬的音乐、舞蹈，夸张、大胆的面具、服饰，以及玄妙深奥的经典、教义，都放射出强烈的地域文化色彩和青藏高原的粗犷、豪放，同时笼罩着一层宗教神秘的面纱。在神秘面纱的下面，又折射出他们淳朴的宗教哲学、宗教精神、伦理道德，以及细腻悲悯的宗教情感。但是，以往人们更多知道的，或了解的是藏传佛教密宗仪轨中的"羌姆"，而作为藏族本土文化的苯教"羌姆"知者甚少。即使有也认为苯教的"羌姆"仪轨是受佛教宗教仪轨的影响而产生。佛本两者间由于太多的相似相同，扑朔迷离，如果不去了解各自文化的渊源、彼此间的关系以及他们的传承仪轨是难以区分。根据民间和寺院的传承以及从我们掌握的资料推测，"羌姆"作为祭祀行为中的舞蹈早在原始苯教时期就已经出现，而作为雍仲苯教寺院的密宗仪轨，可能更多地还是受到藏传佛教文化的影响。

"羌姆"（འཆམ），藏语音译。根据不同地区的方言，也读成"羌"、"欠"等。"姆"是把藏语发音中的后加子写了出来，有些地区不读后加子，所以只念"羌"、或"欠"。"羌姆"是由"哇"（འ）、"恰"（ཆ）、"玛"（མ）三个字组成，拼读时后加字"玛"是要读出来，但在语言交流中大多地方就不读后加字，只读"羌"，一般不了解藏语读音法的，往往把后加字读得与前一音时间、力度相等，形成"羌"、"姆"两个字，这样读时一般藏族人听不懂。藏语中类似的词很多，那么读有后加字的词时音头重，音尾的后加字时值短、轻，形成从强到弱。

"羌姆"在藏语中的原意是"跳"、"跳舞"或"舞蹈"等，与藏语中的、

“查”(འཁྲབ)意思相近，并非专指宗教舞，如跳卓，可用“卓羌”（བྲོ་འཆམ།），“卓查”（བྲོ་འཁྲབ།），康区有些地方也称 “卓栋”（བྲོ་རྡུང་བ），“栋”（རྡུང）原意是敲、敲击，因为康区的卓很注重脚底下节奏、力度等的变化，因此常用“敲”字形容卓舞。这些词都表示跳“卓舞”，或表演卓舞。这些都是现在生活语中常用的词。后来约定俗成，“羌姆”专指宗教乐舞，其中包括寺院乐舞和民间乐舞。如“贡巴羌羌”（དགོན་པ་འཆམ་འཆམ།）。“贡巴”（དགོན་པ་）指寺院。“羌羌”（འཆམ་འཆམ།），意跳羌姆，连起来是“寺院跳羌姆”。在蒙古族地区称为“查玛”。“查玛”（འཁྲབ་མ།）是藏语，意为“护法神舞”或“跳护法神舞”。如“表演跳神”藏语为“羌姆查”（འཆམ་འཁྲབ།）。蒙语中的“查”与藏语中的“查”同义词，即“舞”、“跳”。“玛”，在这里指神、神灵。如藏语护法神称“素玛”（སྲུང་མ།），“素”（སྲུང）即护卫。“玛”（མ）指神灵，意护法神。

一、羌姆的起源

虽然公元8世纪莲花生（པད་མ་འབྱུང་གནས）在桑耶寺（བསམ་ཡས་གཙུག་ལག་ཁང་།）开光仪式上跳了印度佛教密宗的“金刚舞”（རྡོ་རྗེ་འཆམ།），开创了佛教宗教仪式上的“羌姆”表演仪式。但是，由于朗达玛灭佛（གླང་དར་མས་བསྟན་པ་བསྣུབས་པ།）等原因，之后的百余年中羌姆并未在佛教仪式中流传开，佛教后弘期初期形成的藏传佛教羌姆中的“金刚舞”，流传范围也是很窄，仅限于宁玛派的个别寺院。如在《萨迦世系年鉴》中记载：“于卓珑举行大法会，昆•贡却杰布亦前去观光，各种技艺之中，有28位咒术师头戴各式自在母头像，手持不同标帜，表演本母者按鼓点狂舞，最引人注目。昆•贡却杰布回家后，将所见以告兄长，兄长道：阿，密咒以艺语外传教始矣”。昆•贡却杰布（1034-1102年），是萨迦派的创始人，自称是吐蕃时期贵族“昆”氏家族的后代，家族中的昆•鲁亦旺波松是藏人第一次出家由寂护梯度的七个人之中的一个。昆•贡却杰布于1073年在萨迦地方建立了萨迦寺（本派由此得名），成为萨迦寺的根本寺，标志萨迦派的建立。在他观看宁玛派羌姆时萨迦派尚未建立，这时寺院乐舞也不叫“羌姆”。而佛教传入西藏以前在苯教祭祀仪式上苯教师或信徒舞蹈已很普遍，舞蹈的题材内容、表演形式也是很丰富。但是，因此说佛教和雍仲苯教宗教仪式中的“羌姆”源于原始苯教，也未必妥当，因为佛教传入西藏以前，苯教是以松散的、民间的方式传承，还没有像现在的雍仲苯教和佛教一样，形成以寺院为中心的僧侣集体，更不可能有寺

院的大型法会和羌姆表演，很明显苯教是在吸收、模仿佛教的宗教仪轨而形成今天苯教密宗仪轨中的羌姆表演。佛教从印度和中原几乎同时传入西藏，中原的佛教是中原化的佛教，即具有汉文化特点的佛教，又由于西藏特殊的历史、文化及宗教发展的情况，今天我们在藏区苯教或佛教的羌姆表演中，就能看到具有汉族、蒙古族、满族风格的羌姆，这说明"羌姆"是在苯教和佛教两支文化合流并存的基础上，又吸收了其他民族的文化，才形成了今天具有文化多样性的宗教艺术，

（一）苯教羌姆

在佛教传入西藏以前，或佛教尚未创立时的原始苯教时期，青藏高原宗教祭祀性的歌舞已经很盛行，凡是举行祭神祀祖，祛除灾邪，祈求丰收等宗教祭祀活动，以及狩猎耕耘，婚丧嫁娶，生儿育女等民俗行为，都有不同形式、规模的宗教仪式和仪式性歌舞表演，而且这种表演形式有着悠久的历史。如：

1. 原始苯教乐舞

1973 年秋在青海省大通县上孙家寨新石器时代早期古墓（约公元前 3800 年）中出土的一件陶盆，陶内环壁清晰地绘有三组、每组五位舞蹈者，携手绕圈歌舞。舞者下面绘着象征水的四道平行带状纹线，舞者佩戴着头饰与尾饰，朝着同一方向热烈而欢快地舞蹈。与彩陶一同出土的还有陶鼓、陶哨等乐器，有彩陶上还绘有苯教的雍仲符号"卍"字。

1995 年在青海省海南藏族自治州同德县宗日出土的陶盆，盆内壁上部绘有两组舞蹈人像，分别为 11 人和 13 人，头饰较宽大，下着裙装，手拉手的舞蹈。人物形象生动传神，比大通孙家寨出土的舞蹈纹盆更加美观大方。

一些史学专家根据彩陶上的纹饰推测，很有可能是宗教祭祀性乐舞。彩陶中舞蹈的服饰与今天青海觉仓的一些藏族打包头式的服饰基本一致，而手拉手的舞蹈也与藏族地区的"卓"（བྲོ）、"宣"（ཏོལ）多人牵手，且歌且舞是一样的。"卓"初为宗教祭祀舞。

民间传说 8 世纪修建桑耶寺时大殿屡建屡塌，疑是魔鬼作祟，请高僧大德做法没有用，最后请来卓舞艺人表演卓，用击鼓狂舞来迷惑魔鬼，大殿才得以建成。今天在桑耶寺的壁画中就能看到卓舞表演。前弘期桑耶寺密宗修行仪轨羌姆尚未定型时，这种抡击大鼓的卓是桑耶寺每年一次的"多德曲巴"宗教仪式上表演的乐舞，今天西藏雍仲令腊月二十九日供神送祟法会（དགུ་གཏོར།）上还跳"卓栋"（བྲོ་རྡུངལ）的羌姆。与舞蹈纹彩陶盆同一时代

的出土的文物中，还有陶鼓、陶哨等乐器。青海省民和出土的陶鼓身呈长圆形，鼓面一头较小，中部较细，另一头呈喇叭形，鼓上设两环，以系绳于身上拍击。陶哨可吹4个高低不同的声音。

图 5-1 桑耶寺”卓”舞壁画（嘉雍群培摄）

发现于1985年9月的西藏阿里地区的日土熔岩上的任姆栋1号岩画，据专家考证产生时间约在西藏吐蕃王朝以前或吐蕃王朝初期，画面右侧最高处为一马，马左下为牦牛，左侧线刻二人，穿藏袍，一人右手叉腰站立，左手握长杖；另一人骑在羊上，右手叉腰，左手握长杖；稍下中间自左到右是新月、太阳、男女生殖器；其下右有人、鱼、罐、雍仲“卍”符及四人舞蹈图。舞蹈者之下十个陶罐一字排列。陶罐左侧稍下一人骑在羊上，手臂张开，仿佛在宣讲什么，在他们的下面是排成九排的125个羊头（前排为羚羊，其余的为绵羊）。这是一个完整的苯教祭祀仪式图，图中有太阳、月亮、生殖器、牛、马等图腾；有供养的美肴（陶罐盛净水、酒、献血、香料等）以及牺牲的125个羊头，血祭、跳神等同时举行。

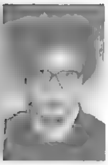
在藏西、藏北、藏东地区还发现了不少反映战争、舞蹈的岩画，舞蹈有戴面具的、不戴面具的，有独舞、双人舞和集体舞等。

从服饰、道具、形态与现在苯教民间祭祀乐舞相似，有学者及苯教学僧认为，苯教是多神论，因此它的神灵、护法形象大多是动物面人身，原始苯教在祭祀时头戴面具或手执兵（法）器舞蹈，是苯教师在镇妖驱邪。我们在苯教寺院的考察中也确实看到苯教寺院壁画中的护法神、本尊大多是动物面人身，与早期岩画中人物造型是一致的，现在民间遗存的祭祀舞中，有一些也被认为是原始苯教祭祀乐舞的传承和延流。例如：吉达吉姆，藏语意为“父亲与母亲”，是西藏日喀则的有些地区当庄稼遭受冰雹灾害后，祭祀中跳，

舞蹈描述遭受灾害的悲惨情景，并表现出人们对鬼怪的仇恨，设法将这些破坏庄稼的鬼怪招来，斩断其魔爪，加以严厉惩罚的内容。原始人对自然界中的各种现象，如天、地、山、川的形成，风、雨、雷、电、春、夏、秋、冬的变化以及各种自然灾害的发生，所知甚少，他们认为宇宙中有一种超自然的力量——神，在控制着大自然，控制着每个人的生老病死，并由此对神产生敬畏感，创作出最早的图腾，最早的宗教歌舞。同时他们又认为神灵有善恶之分，善者为神，恶者为鬼。为鬼者常作祟乡里，坑害众生，是招致灾害和病魔的，人们诅咒、打击、驱赶。

民间还流传有不少祭鬼神、祛妖魔的舞蹈，如流传在阿坝黑水藏区的苯教祭祀性歌舞“卜斯达温”，是为部族战死的英雄、酋长及有威望的老人去世时表演的丧葬舞。舞者头戴牦牛尾巴，身佩铠甲，挥刀高歌，是用战争和诅咒，告诫阴界的妖魔，不要侵害亡灵，让亡灵进入善趣。也有表示要用战争为亡者进行复仇，表现出早期先民的灵魂观和认识灵魂的宗教仪式行为。

四川甘孜藏族自治州九龙地区的藏族和这一带的彝族，驱魔治病时跳“苏尼日”。“苏尼日”汉语为“皮鼓舞”。“苏尼”驱魔治病的巫士。早期有人常年生病，或久治不愈者认为恶鬼作祟，魂神离体，就请苏尼到家中为病人驱魔招魂。苏尼在病人家门口煨桑祭祀，桑烟既是信息，又是天梯，神灵通过桑烟得到信息，于是乘烟而来。苏尼还要把一只山羊捆放于地用于血祭，是为病者赎身。煨桑祭祀之后苏尼跏趺于地，左手持皮鼓，鼓的一面手柄横在鼓面，闭目凝神，慢慢地敲击皮鼓。一会儿鼓点逐渐加快、加重，情绪也不断激奋，情绪激奋到一定时苏尼站起身来击摇皮鼓开始舞蹈，舞蹈时全身颤抖。在甘孜祭祀中跳“角君”。“角君”意为藏历二十七会合之一，是男子集体舞，表示扫除魔鬼，洁净场地。类似西藏佛教、苯教寺院密宗法会乐舞表演中的“夏囊”。苯教寺院壁画中绘制的苯教护法神、本尊，大多是以愤怒的形象在烈火中狂舞，脚下踩着小人，小人就是祭祀中驱赶的妖魔鬼怪，祭祀中的舞蹈者是苯教护法、苯教神灵的化身。如流传在四川阿坝白玛藏区，岁末祭奉神灵、驱魔镇妖仪式舞“绰赅”就是表现本尊护法神的愤怒。“绰赅”（也有音译成“曹盖”、“朝盖”），藏语音译，意愤怒勇猛。表演者有三至五名白莫（祭士）和四至八名绰赅。白莫不戴面具，绰赅的面具都是苯教的护法神，面具是用木头雕刻，狰狞怪异。仪式从半夜开始，祭士们点起桑烟，摆上用面粉做的牛、猪、马、羊、鸡、鸭等供品，祭台四周插上“风马”彩旗，开始念诵祭文，念毕舞蹈。



阿坝白玛藏族在民间新年祭祀仪式上跳“拴喔”，舞者戴多种动物面具，也有人称其为“十二属相舞”，舞蹈既是对神灵的歌舞供养，用歌舞来表达人们对神灵的敬仰、赞美和感恩，同时又是众神在人们的供养中尽情地娱乐享受。又如甘孜的祭祀舞“目素”、青海黄南热贡的“莫什子”，是歌颂苯教十三战神的舞。类似这样带有明显原始文化痕迹的祭祀性舞，在信仰苯教的民间还有不少，它们古朴、原始、粗犷，甚至带有血腥，由于宗教的特殊性和所在地域的偏远，千百年来基本保留着原样，祭祀中唱的歌词不少已经没有人知道它是在唱什么、说什么，有些歌词据语言学家说是古藏语，在古象雄文中能看得到。通过这些舞蹈再看苯教、佛教寺院的羌姆，与民间祭祀乐舞不论是在表演的形式上或是风格上是那么的接近，那么的相似，只不过寺院的羌姆从服饰、道具、表演，以及乐队的规模及伴奏的形式上规范、整齐、华丽，具有很强的观赏性和他娱性。

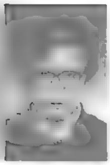
2. 前雍仲苯教羌姆

由于前雍仲苯教时期西藏尚无文字，因此这个时期有关苯教乐舞的信息很少，以上提到的苯教乐舞有些很有可能形成于这个时期，对此无法划出一个明显的界线，大多信息只能靠后雍仲苯教时期的有关文献记载做些推测。西藏的强巴曲杰和丹增次仁教授著的《西藏宗教舞蹈艺术》一书中，有一些木刻古籍文献中的摘录，里面有些涉及前雍仲苯教时期的音乐，如在《本门金色宝贝光芒》载：在外界显现主光芒四射，把所有在外界的“辛布人”聚集在一起，辛布为屯巴·辛饶出生的氏族姓，来迎请我们的屯巴·辛饶，ལ་ལས་གཡུ་འབྲུག་ལྡེམ་ གར་བསྒྱུར། ལ་ལས་ཁྱུང་ ཆེན་ལྡིང་གར་བསྒྱུར་ ལ་ལས་ཁྲོ་རྒྱལ་འཇོན་གར་བསྒྱུར། ལ་ལས་ གླང་ཆེན་འགྱིང་གར་བསྒྱུར། “有人跳起了大鹏展翅飞翔舞，有人跳起了感受愤怒王的变化舞，有人跳起了大象昂首傲慢舞。”[1]这是在迎请苯教祖师辛绕时表演歌舞的描述。有关迎请辛绕时的盛况在《屯巴·辛饶传记》中说：“迎请到首府时，召集国内的众群，献上了各种不同的音乐。这时有人高举经幡，有的吹起大号，有的击大鼓，有的摇起‘香’，有的吹起了笛子，有的拉起了‘毕旺’（པི་ཝང་།），有的高声发出‘京琴’声，有的击‘将琴’，有的击‘卡芭’，有的弹起了‘贡’，有的抬起了‘贡’、有的跳起了‘宣’、有的跳起了‘嘎尔’、有的跳起了‘卓’、有的唱起了歌。”[2]从文中所述的“吹起了大号”、“拉起了毕旺”内容看，这两部很有可能都是在后雍

[1] 德门·强巴曲杰、龙康沃巴·丹增次仁著，《西藏宗教舞蹈艺术》，西藏人民出版社，第21页。
[2] 同上

仲苯教时期著的，因为这两件乐器产生于后雍仲苯教时期，即佛教后弘期。如《贤者喜宴》记载，公元1042年，“阿底峡（ཇོ་བོ་རྗེ་ཨ་ཏི་ཤ།）在芒隅贡塘住了一年，然后来到了布让（今阿里普兰），尊者强久韦用盛大的仪式进行迎接，为欢迎专门制作了过去从未见过的黄铜号。”这里讲的黄铜号，指的就是筒钦（དུང་ཆེན། 大号）。大约绘于公元14至15世纪的阿里古格王宫遗址红庙壁画中，描绘了庆祝宫殿落成的盛大庆典场面，其中就有演奏筒钦的。从壁画中看，当时的筒钦分为三种形状，即布巴、筒钦和形式如汉地长号的筒钦。《贤者喜宴》中对于筒钦的记载可能是有关筒钦最早的记载，从这段文字看，在阿底峡入藏以前西藏尚无筒钦这种乐器，红庙壁画也是我们能看到的西藏最早的筒钦这种乐器的壁画。之外，在佛教的有些传说故事中有些记载，如“佛教认为大象最为尊贵，是佛的象征，大象护卫着世界各地。大象的声音也是最为神圣的，而法号（大号）低沉的声音则是传说中大象的吼叫声。这种传说据说来源于莲花生大师。莲花生大师应邀到奥狄衍那（古印度一地名），但他没有机会聆听超凡神圣的海象（传说中的一种动物）的叫声，一些印度朋友为此赠给他一把声似海象的大号作为补偿。[1]又有一个传说：“虎，百兽之王，声传千里，威震四海。喇嘛们诵经时，要求声音洪亮低沉，仿佛虎声，要求筒钦的声音也要像虎声，响彻四方，威震天下。”藏传佛教崇尚虎，是受印度文化的影响。在萨迦阿近夏为萨班·贡噶坚赞《乐论》（རོལ་མོའི་བསྟན་བཅོས།）所做的注释中，讲述了这样一个故事：著名的藏传佛教大译师仁钦桑布（རིན་ཆེན་བཟང་པོ། 958-1055年），从印度学经返回之前，到导师夏达前请求派一个殊胜护法到西藏。导师告诉仁钦桑布说：“你到金刚座大门的神殿中做好荟供曼荼罗，要念诵‘哞！形如罗刹凶猛与无比！’的赞词十二次，如能出现奇迹，我会把有关的经授予你。”仁钦桑布如此做了，并未见到任何奇迹。向导师汇报后，导师要求他把那句赞词编成歌曲演唱。仁钦桑布依言。如此进行后的第七天凌晨，梦见一位黑人对他说：“你要到西南方向的送葬场，用极其威严的吼叫唱赞颂词。”仁钦桑布来到送葬场，并做好荟供曼荼罗进行祈祷，刹那间突然在一具尸体旁来了两只老虎，相互吼叫着争食尸体，仁钦桑布想这就是那极其威严的吼叫声。他再一次回到金刚座神殿中，学着老虎的吼叫声，一次又一次地念诵赞词。到了第三天深夜，终于见到黑天神（密宗护法），此时仁钦桑布当场昏倒在地。当他苏醒过来后，观想到众多的本尊护

[1] 嘉雍群培著，《藏族文化艺术》，中央民族大学出版社，2007年，第134页。



法神。之外，文中提到的“毕旺”（པི་ཝང།）为梵语，《甘珠尔》中记载了大量的佛祖在世时期的古印度音乐，人们演奏毕旺进行音乐供养，“毕旺”是古印度的一种弹拨乐器，这种乐器的形状在早期西藏寺院的壁画中能看得到。因为当时尚未形成拉弦乐，所以毕旺是指各类弹拨乐器。有关辛饶时期的音乐还有些记载，这些成书时间与辛饶隔得太久，很难去考证。

公元7世纪创建了现用的藏文，佛教也是在这个时期传入西藏，有关藏族历史、文化、宗教、生活、艺术等的文字记载也开始陆续出现。但是有关佛教传入西藏初期苯教乐舞的文字记载，主要还是佛教后弘期。如《西藏王统记》中描述，藏王松赞干布颁布“十善法”时举国欢庆：“令戴面具，歌舞跳跃，或饰犀牛，或狮，或虎，鼓舞曼歌，依次献技。如意美妙。十六少女，装饰巧丽，持诸献花。酣歌慢舞，尽情欢娱。欢庆安乐，法律颁行，藏族人民，驰马竞赛，每株树梢，各悬绫旗，至上法鼓，竭力密敲，十善律法，光如日月，遍照雪岭，吐蕃境土”。[1]这个时候佛教刚刚传入西藏，尚未得到普及，只有一些庙宇，表演的“鼓舞曼歌”还是苯教的。

《萨迦世系史续编》记载，公元8世纪中期莲花生从尼泊尔入藏，吐蕃君臣到桑耶渡口迎接时，表演了戴面具的舞：

在洛合达河畔松卡尔，
吐蕃国王受接见。
国王由男性勇士相簇拥，
白色的鸽群一样涌来了。
两位王妃则由女流护卫着，
花花绿绿如锦缎。
歌声起来乐器响，
狮舞伴随假面舞。

祖拉陈哇（1503-1565年）著的《贤者喜宴》[3]（མཁས་པའི་དགའ་སྟོན་）中说，8世纪在桑耶寺开光庆典盛况上，“盛装打扮的男女老少，人山人海，载歌载舞，热闹之极。桑耶寺四周佛塔之间的空地上，堆满了装着赏赐食品的袋子，每向歌舞、百艺表演者赏赐食品一次，便有一次百艺表演活动，为

---

[1] 嘉雍群培著，《藏族文化艺术》，中央民族大学出版社，2007年，第134页。

[2] 嘉雍群培著，《藏族文化艺术》，中央民族大学出版社，2007年，第106页。

[3] 佛教历史名著，亦称《洛札教法史贤者喜宴》，噶举派乃囊寺第二世巴卧活佛祖拉陈哇（1503—1565）著，成书于明嘉靖四十三年（1564年）。

此共举行了八次开光”。《西藏王统记》[1]（རྒྱལ་རབས་གསལ་བའི་མེ་ལོང།）中说：“于吉祥桑耶，开光庆祝时，措莫古中央，生长莲茎处。王登金宝座，妙丽五王妃，盛装同陪坐。受供译论师，欢悦说妙法。信教诸臣僚，绕列王左右。统御众属民，卫藏各部类，未有不来聚。以诸种食用，咸令满所欲。酣歌并欢舞，日日无间缺，伞盖及幢幡，日阳为之蔽，羽禽无翔处，黔首充大地，管弦声若雷，良骥难驰骋，童男和童女，丽服执牛尾，击鼓歌且舞，戴牛熊虎面，龙和小狮舞，持华美鼓舞，来王前献供”。[2]举国欢庆，民间的百艺，苯教的各种乐舞都来庆贺，莺歌燕舞，天下同庆。在桑耶寺建成以前佛教的传承几乎与苯教相似，主要也是以民间的形式传承，桑耶寺的建成是佛教在西藏发展的一个里程碑，完全是按照印度佛教的传承方式、传承仪轨进行，形成以寺院为中心的宗教、文化、艺术的教育、实践基地。文中所描绘的“丽服执牛尾，击鼓歌且舞，令戴熊虎面，龙和小狮舞”，今天我们还能从早期的岩画、寺院的壁画中能够感受得到它的艺术形式、艺术风格，与今天在民间还流行的祭祀仪式中表演的歌乐舞、苯教和佛教寺院宗教仪式上的表演也大致相同。

据有些文献记载，金川雍仲拉顶寺（གཡུང་དྲུང་ཚེང་བགོན།）、若尔盖苟象寺（སྐྱུར་སྐྱུང་དགོད།），马尔康昌都寺（མཆོ་དགོན།）、那曲文布(འོམ་བུ་བསམ་གཏན་གླིང་དགོན།）等苯教寺，都两千年左右的历史，有一千余年的不计其数。文献记载当时的寺庙都有祭祀乐舞表演。在佛教传入以前苯教尚无以寺院为中心的，以出家僧人为主的僧侣集体，那么，这些寺庙很可能就是早期的“杜耐”（འདུ་གནས།）、塞康（གསས་ཁང།）、拉空（ལྷ་ཁང།）。而表演的宗教仪式舞也可能是具有民间性质的祭祀仪式乐舞。

3. 后雍仲苯教乐羌姆

到了后雍仲苯教时期，苯教通过自生的努力和发展，以及吸取、模仿佛教，开始形成以寺院为中心的僧侣集团和有严格的教义、教轨的教派。同时随着苯教内、外、密宗教仪轨的形成，寺院密宗仪轨羌姆也产生，并随着佛教羌姆的发展而得到发展。

苯教的羌姆不论从密宗内在的修习、或外在的展示，以及作为宗教艺术，得到高度的统一，内外修习有机的结合，并得到有序的传承。今天苯教的寺院数量、规模虽然不能与佛教相比，但他散落在各藏区所占的地域面积很广，

[1] 又名《吐蕃王朝世系明鉴》，索南坚赞著，是一部藏族历史名著。

[2] 索南坚赞著，刘立千译注，《西藏王统记》，民族出版社，2000年，第128页。

也是有一定的影响。有关苯教羌姆的文史资料很少，近年来有学者在不同地域对苯教寺院及羌姆做了一些考察，陆续挖掘出一些资料，对今天的研究提供了很珍贵的资料。如：

安多地区当曲（Dung- chi）苯教庙宇中表演跳舞者的名单。这个苯教的跳舞叫做“玛”系汇集跳神六种（rma brgynd tshogs, chams drug），这里我们简单分析一下名单上记录的名字。

这个舞蹈的主角是玛钦波拉山神（rma chenspomra）（在苯教资料中也叫玛年波拉、玛觉波拉、波钦波拉等等）它是阿尼玛卿山的化身，这座山坐落在青海湖的南部。玛钦波拉是佛教及苯教共同的山神。在舞蹈中它的表演与锡金首府甘托克每年为祭祀右昂达孜（mdzod lnga st-ag）山神而举行的舞蹈中的表演有惊人相似之处。上面提到的玛系（rma brgyud 更正确的写法应是 rma rgy-nd）显然是指玛氏 360 个兄弟（rma rigs gsum brgyadrug cu）。它们组成了玛钦波拉的随行人员。在舞蹈中给它伴舞的是四个戴动物面具的神，它们的面具分别为野牦牛头、龙头、狮头及大鹏头。还有各式各样礼佛供神的人（m-chod bul chung ba 小供神者、mchod' but ehe ba 大供神者）即两个小供神者，两个大供神者及一名决巴（gcpd pa 即断“我执”的行者）。参加舞蹈的其他人有四个戴骷髅面具的舞者。他们的舞蹈体现了大部分寺院跳神的主要特征的一部分。还有阎王及其妙音母（' sakti） （gshin rje yabyum gnyls）和罗睺罗神（Ra hula）。它也像前两个神灵一样，是从印度佛教神殿里借用来的神。最后是身穿水晶甲的鬼宿神（rgyal chen shel khrab can）。从名字相似这一点来判断，最后谈到的这个神可能也是山神。名单上的这两个词有些含混不清：妖魔两仙女（bdud lha-, o gnyis）可能是两个阎罗魔女（bdud kyi lha mo guyis）的缩写，也可以读作一个魔女和一个仙女（bdud d-evi lha mo）。而 bang gza' guyis 是两个现世神灵的专用名词。[1]

“玛”（རྨ）系神是苯教的念（གཉན）神系列的，野牦牛头、龙头、狮头及大鹏头是它们的不同身相，也是苯教羌姆中的主要神灵，这与苯教寺院中的壁画中的神灵形象是一致的，苯教认为雍仲苯教是从青藏高原原始宗教“苯教”发展而来，原始的苯教是多神论，它的神灵中有不少是动物面人

[1] 克里斯托弗、冯·福雷尔、海门多尔福 编辑，瓦尔特·格拉弗附录，向红笳译，罗秉芬校“西藏的宗教舞蹈”，《国外藏学研究译文集》第六集，第 17 页。

身，今天苯教的这些神灵有些与佛教神灵的形象相似，这并非是受佛教影响，或吸收佛教神灵。

四川阿坝现在已成为苯教寺院最多和苯教信仰群体最多的地区，阿坝兼绰斯甲吕都寺李西・新嘉旦真活佛说在“莫朗且莫”（སྨོན་ལམ་ཆེན་མོའི། 祈愿大法会）上苯教羌姆有：

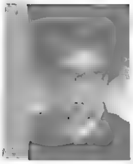
跳神舞，其主要内容是表现从建本尊修法坛城至跳舞庆贺神的胜利的一整套仪式。表演中要扮成本尊、护法等神灵之身，其相貌、表情都要求表演得栩栩如生、淋漓尽致。譬如：首先出场的是伏地、为建造坛城放线。二是四大天王定界。三是迎请和献供。四是诛灭怨敌。五是还愿酬谢苯教护法诸神，其护法神灵主要有：思必嘉母、牟德、强巴察俄、扎赞、阿色、赞果、赫尔巴、玛钦翁热山神、谢察坚、扎巴桑格等。这些神灵，如果再细分，又可分为父续和母续两大类。父续有牟德、四扎八姜、玛钦翁热、阿色、赫巴、国王尼邦塞、青衣凶刹王、财神格威热、天王谢察坚、天王扎巴桑格、额尔拉等十三位。母续有思必嘉母骑红、黑、骡身像，思必嘉母六时像，思必嘉母身语意之化身，九热尔玛，九杰莫，九勋德，三夏热玛，四时四王母，阎罗王母子五位，九武将，札拉嘉母，姜母向导，香曼吉玛热，密宗王母鲁母俄巴化现的十二永宁地母。六是供神送鬼，其间本尊、护法等以虎行狮步进行供神送鬼。七是勾诛应诛十地之怨敌，最后是庆贺胜利之舞。除此之外，神舞中还根据地方习俗有各种各样丰富的鼓舞、鹿舞、狮舞、牛舞、虎舞和阿扎拉舞等。鼓舞主要表现礼供舞仙女。牛鹿隐喻达拉麦巴神的礼供舞及该神的差役。但不管怎样，无论是扮演上述本尊、愤怒金刚和金刚橛的演员还是扮演苯教护法的演员，都必须是修炼过三年，而且是本尊进修完毕和具有相当进修苯教护法水平的人。跳神舞并非是群众性的一种娱乐活动，而是从密宗的角色扮演本尊神像的一种形式，因而扮演者和群众不可敷衍了事。[1]

白玛措在《松潘苯教神舞简介》一文中介绍了阿坝州东部的松潘苯教寺的羌姆：

在神舞表演过程中，松潘苯教各寺院都带有明显的共性。一般都表演：

1）四大明王（ཚོག་བཞི།）。即由戴龙头、猪头、熊头、狮头的四僧跳，在苯教中四大王是守护四方的愤怒神，狮头者（སེང་གེ།）护法东方；熊头者（དོམ）护法南方；龙头者（འབྲུག）护法西方；猪头者（ཕག）护法北方。其舞蹈意

[1] 李西・新嘉旦真著，《本波教简史》，四川省佛教协会印，2004年，第41页。



义是今日为跳神之日，请四方护法神打开神门，引出诸神及护法神，让信徒们顶礼膜拜。

2）愤怒神独舞（ཁེ་འཆམ།）。由领头跳神者（འཆམ་དཔོན།）一人戴黑帽（ཞྭ་ནག།）跳，其意义是愤怒神割断地域之九门，净化三界九地之义。领头跳神者和收尾者（འཆམ་མཇུག།）每三年轮换一次。即一名优秀的跳神者作三年羌姆居（འཆམ་མཇུག།）后，再作三年“羌姆奔”（འཆམ་དཔོན།）。由他承担领舞、教舞之职。

3）八大天女（ཇམ་བརྒྱད།）。由八个僧侣身穿戏服跳神，表示是八大供养天女施供。

4）阿尼尕尼（ཨ་ལི་ག་ལི། 或称 གར་འཆར།）。由两个僧侣戴面具，手拿敦巴协绕（སྟོན་པ་གཤེན་རབ།）的净地之木（ཕྱག་ཤིང་།）表演，其意义为驱除一切地魔、邪气，以达到净地的目的。

5）愤怒神群舞（ཁྲོ་འཆམ།）。由 8 个或 10 个僧侣戴黑帽、拿法器演出。其意义简单地说是礼神驱邪、诵经求福，并让信徒们参拜本尊中的愤怒神。

6）六辰神舞（སྲིད་རྒྱལ་དུས་དྲུག།）。由七个僧人戴面具演出。他们分别是：（1）思必嘉姆（སྲིད་པའི་རྒྱལ་མོ།），（2）尼夏思杰（ཉི་ཤར་སྲིད་རྒྱལ།），（3）尼贡思杰（ཉིན་གུང་སྲིད་རྒྱལ།），(4) 尼切思杰（ཉིན་ཕྱེད་སྲིད་རྒྱལ།），(5) 岁拉思杰（སྲོད་ལ་སྲིད་རྒྱལ།），（6）郎贡思杰（ནམ་གུང་སྲིད་རྒྱལ།），（7）托让思杰（ཐོ་རངས་སྲིད་རྒྱལ།），其面具分别为蓝色、白色、黄色、红色、蓝色、黑色和紫色。代表早晨、中午、下午、黄昏、傍晚、黎明等六个时辰。其意义是六个时辰变化无常，思杰神常在。并让众信徒参拜思杰及思杰六辰守护神。

7）尸陀林舞（དུར་ཁྲོད་）。由四个僧侣戴面具，穿白色绘有黑色、红色骷骨的衣衫跳，其舞蹈表示主宰天葬场、坟场的尸陀林主来到信徒面前，只要信徒在有生之年里看过神舞后，改恶从善，则死后能升天堂。

8）鹿舞（ཤ་འཆམ།）。由四个僧侣戴鹿头面具跳，鹿是守护神“赞”（བཙན）的化身。此舞蹈之意是守护神“赞”化作鹿来到人间巡视。舞蹈同时还要教导信徒不能杀生。表演过程中，在几枝柳条上横放哈达，以鹿能否用角顺利挑起，预测庄稼的丰歉。

9）狮舞（སེང་གེ།）。牧狮者由四个小僧侣扮演。狮子为阿尼玛钦神的坐骑，在跳狮子舞时，狮子出门前需念诵三遍“玛钦帮日经”，其舞蹈象征着阿尼玛钦神的降临，信徒们向他敬献哈达、鸣礼炮庆贺，祈求吉祥。如若在表演狮舞时降下微雨，便视为大吉大利。

10）游方僧舞（ཨ་ཙ་ར།）。由八人戴面具跳舞，面具为黄色，扮相似印度人，据小西天呷米寺高僧朗朗（寺管会主任）介绍说：“神舞经典”中无详细记载，僧侣们将游方僧（ཨ་ཙ་ར།）理解为文化交流是使者，神舞体现的是藏区与印度的文化交流及友好往来。

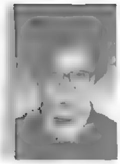
11）九动物神舞（གཟི་མ་དགུ།）。由十个僧人戴面具跳。其舞蹈意义是本尊之母思必嘉姆周围的守护神驱魔供神，按教义思必嘉姆身边的守护神应有27个，如今寺院都之用九个来表演，他们分别是蓝色的龙和鳌，深绿色的蛇和鹏，黑色的红嘴乌鸦，白色的狮子，红色的熊，深红色的狼，深紫色虎等。

12）驱邪神舞（བསྒྲལ་བསྡབ།）。一般由十三个僧侣戴面具演出。此神舞主要是由思必嘉姆切割邪物（ལིང་ག། 或称 ཉ་བོ།），分发给诸神，以表示驱除世间一切丑恶及灾荒。同时神舞还教导僧侣严守戒规，教化信徒从善积德。驱邪神舞是苯教护法神舞，这些护法神分别是“思必嘉姆”（སྲིད་རྒྱལ་），面具为蓝蓝色；“木德”（མི་བདུད།），面具为浅蓝色；“玛奔”（དམག་དཔོན།）面具为蓝色；“赞”（བཙན）面具为红色；阿色（ཨ་བསེ།）面具为红色；银木舍（ཡུམ་སྲས།），面具为绿色；“扎拉姆”（སྒྲ་བླ་མོ།）面具为蓝色；帮让（སྤྲུམ་ར།）面具为白色；“姜恩”（འཛམ་སྟོན།）面具为蓝色；“尼帮色”（ཉི་པང་སད།）面具为白色；“索达嘉波”（སྟོག་བདག་རྒྱལ་པོ།）面具为棕色；“扎生”（གྲགས་སེང།）无面具。这些面具都呈凶悍之象。

13）兴绕九神舞（གཤེན་རབ་དགུ་འཆམ།）。由九个或十三个僧侣戴黑帽或戴面具跳。此舞有九组动作，其意义是由守护神驱魔送祟，祈求安定、吉祥之舞。跳神时，念诵“怨辞”（གཞིད་ཡིག 或称（གཏོར་ཡིག།）后，为驱魔送祟，众信徒放炮鸣枪，僧俗信徒将“朵尔玛”（གཏོར་མ།）抬出寺院半里外扔掉，念诵经文后，众僧列队回寺，围着神舞场诵经。神舞场中央由跳神者围着抬“朵尔玛”的三角座跳火焰（མེ་རིས།）。跳神者退出神舞场，表演程式接受。

以上的羌姆是苯教寺院普遍都跳的，只是在音乐的节奏，舞蹈的编排上有所不同。之外，文中还列出了一些只流传于某一寺的羌姆，这些羌姆多是反映这一寺院的传承、寺院的建立，以及本寺、本域护法的羌姆。如；

1）林波寺的嘉纳哈洪（རྒྱ་ནག་ཧྭ་ཤང།）。此舞林波寺独有，始于清朝咸丰年。清朝，松潘地区藏汉之间经常发生冲突，引起战乱。因林波寺活佛协绕益希（མཁན་ཆེན་ཤེས་རབ་ཡེ་ཤེས།）调解有功，1862年清朝皇帝颁诏嘉奖。于是协绕益希特意在跳神过程中增加了“嘉纳哈洪”作为汉藏友好的纪念。协



绕益希还把皇帝赐给的黄袍、靴子等用于羌姆中，以象征皇帝亲临林波寺观看神舞。此舞的乐器音乐全为汉式，与其它神舞音乐有很大差别。

2）山巴寺的猴神舞（སྤྲེན་འཆམ།），此神舞为山巴寺独有。西藏高僧协绕罗丹（ཤེས་རབ་བློ་ལྡན།）于 1920 年来到山巴寺诵经，并要求在跳神时增加猴神舞。据传猴神是守护神“索达嘉波”（སྲོག་བདག་རྒྱལ་པོ།）的化身。

3）呷米寺的春牛历算舞（ས་སྐྱང།）。正月十七日神舞中，六个舞者扮演历算家、翻译家、牧人和牛，向百姓预示本年的天象、雨水、五谷、家畜的情况。

4）松潘苯教神舞中，狮舞（སེང་གེ།）有两种跳法。据高僧朗朗介绍上四寨呷米寺、对河寺、原坝寺的狮舞跳法是由卡牙喇嘛（མཁར་ཡར་བླ་མ།）请一汉人所教，故带有内地狮舞的特色。而山巴寺、林波寺等寺院的狮舞由西藏梅日寺（སྨི་རི་དགོན།）喇嘛传教，是沿袭绕丹昔绕贡嘉（རབ་སྟོན་ཤེས་རབ་དགོན་རྒྱལ།）的成规。

5）神舞中各寺只演各自的护法神。如：上四寨呷米寺的驱邪神舞（བསྐྲས་བསྟབ།）中，出现护法神小西天神（ཁྱུང་ཁྱུ་དུར་ 在神舞中由戴黑帽者代表）。上纳米寺（མཁར་སྙིང་དགོན།）在雪宝顶节（ཤར་དུང་རི་དུས་ཆེན།）跳神时，出现寺院护法神雪宝顶神（དུང་རི་ཡི་དམ་གཉིས།）。另外，因寺院护法神的不同，跳神时的诵经内容有所差别。如：跳愤怒神舞（ཁྲོ་འཆམ།）时，林波寺、上四寨呷米寺要特别念诵“哇色经”（དབལ་བསེ།）；山巴寺、小西天呷米寺念诵“仆瓦经”（ཕུར་བ།）。

6）热务沟四座苯教寺院规模不大，僧人数少，如龙头寺（ས་འབྲུག་དགོན།），如今只有正在修复的经堂一座，僧房一所，僧侣十七人，位于羌族聚居地，获布施不多。经堂内悬挂着三护法神（མ་བདུད་བཙན་གསུམ།），以及四大明王（ཐོག་བཞི།）和尸陀林（དུར་ཁྲོད།）的神舞面具。但这些面具远不及林波寺、呷米寺的精制和齐全。[1]

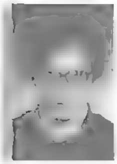
松潘位于四川省阿坝藏羌自治州东部，岷江上游，历史上是军事要地，商贸古道，苯教东移又成为苯教文化的主要流传地，也是较少受佛教文化，或较多保留早期苯教文化的地区之一。在松潘苯教寺院中的羌姆及羌姆仪式的过程中，能更多地看到早期苯教文化的特征。

《西藏宗教舞蹈艺术》中说苯教主要的宗教羌姆有，位于那曲地区聂荣

[1] 白玛措“松潘苯教神舞简介”《西藏研究》1998 年第 1 期，第 87 页。

县的“ཨ་གྲགས་སྣང་གསལ་གཡུང་དྲུང་གསལ་བའི་གླིང་”　“阿扎朗宽示忠宽娃林寺”的羌姆，该寺每年藏历二月三十日至三月十五日举行愤怒神、大藏经、药物炼丹及母系愤怒神等的念经法会。从三月十五日起三天内举行羌姆表演。其中有：“排除障碍舞”、ཨ་ཙ་ར། “游方僧（印度咒师）”ས་འདུས་ཁྲོ་འཆམས། “净地怒神舞” རྣམ་བརྒྱད་དུས་དྲུག། “八相六时” གཟི་མམ་དགུ་འཆམས།ས “刺蒺藜九种舞” ཧྭ་ཞང། “汉僧” མ་རྒྱུད་འཆམས་ཚོགས། “母系集体舞” ང་ཆེན་མོ། “大鼓舞”的顺序排列起来的 དཔལ་མགོན་གྲས་བརྒྱད་ 八位穿吉祥装者（舞者），དུར་ཁྲོད་གནས་བརྒྱད། “八各圣地大葬场” སེང་གེ་ “雄狮”、སྟག་གཟིག་ “虎豹”、དབལ་སྟག། “顶尖的虎” བདལ་འབྲུག “顶尖的龙” དབལ་གཡག། “顶尖的牦牛” དབལ་ཁྱུང། “顶尖的鹏”等舞蹈；昌都地区 དཔལ་གཤེན་བསྟན་གཡུང་དྲུང་བདེ་ཆེན་གླིང་། “吉祥兴旦永恒德庆林寺”于藏历四月修行密经后，举行羌姆表演。该寺的羌姆舞蹈有：ཧྭ་ཤང། “汉僧”、ས་ཕྱུག། “转地” རྣམ་བརྒྱད། “八相”　རྒྱ་ཚ། “藏汉混血儿” གིང་འཆམ། “骷髅鬼卒（信使）”、སྟག “虎” ལྷའི་ང་འཆམས། “神鼓舞” སེང་འཆམས། “狮舞”等。从以上两寺的羌姆中我们不难看出苯教各寺仍在保持着自己的传统，同时也吸收了不少佛教中的羌姆，还有一些完全属于后来的创新。两寺中“汉僧舞”、“游方僧”等是佛教羌姆外，又新创了“藏汉混血儿”等羌姆。两寺的共同点有苯教真诚崇拜的图腾虎、狮、龙、鹏，这些动物经屯巴·辛饶咒化后又变成为四方的保护神，除此之外，“母系的各位护法神”、“八相”、“鼓舞”等有共同之处外，昌都苯教等还有“骷髅鬼卒”（信使）这些卒是神的仆从或是使信。跳舞时带上“骷髅面具”身穿无肉皮的透亮白骨服，手持小鼓。跳跃中前进动感性很强，其节奏比较快而活泼。“净地或转地”是所有羌姆表演过程中必须进行的一项，恳请坛城内各种各方神允许用舞场并表演各位神鬼形象，请准予舞蹈的意思。

那曲聂荣县内的 སིག་རྫིང་དྲུ་བོན་དགོན་ནོར་བུ་གླིང། “索厂欧苯教宝贝寺”每年要举行两次羌姆表演。在藏历六月举行的法会时，主要颂密经并进行羌姆表演，རྣམ་བརྒྱད་གར་འཆམས་ “八相嘎尔羌姆”、ཞྭ་ནག་ཚོགས་འཆམས་ “黑帽集体羌姆”、བརྟན་སྲུང་འབག་འཆམས་ “永恒护者的面具舞”、དཔའ་བོའི་གིང་འཆམས་ “英雄骷髅鬼卒舞”、རྩལ་ཆེན་སེང་འཆམས་ “高超技能狮舞”、གཡུང་དྲུང་དགུ་འཆམས་ “永忠九种”舞蹈等外，还在藏历十一月举行 དགུ་གཏོར་ “古多”驱鬼法会时表演“黑帽羌姆”、བསྟན་སྲུང་འབག་འཆམས་ “护法面具”舞等，英雄骷髅恩卒舞，该寺表演的羌姆可以肯定完全保留了苯教密经坛城中所指的各神和鬼。而且每年举行两次驱鬼密宗法会是在西藏比较少。特别值得一提



的是，有些苯教寺庙还创新了不少新的羌姆，其中ཀླུ་ཕུག་དགོན་གཡུང་དྲུང་བདེ་ཆེན་གླིང་"鲁普永忠德庆林寺"在举行"古多驱鬼"仪式中除表演སྣང་བརྒྱད་"八相羌姆"外，还增加了འཚོགས་འཆམས་"集体羌姆"、གཤིན་རྗེ་ཞལ་བཅིག་"死主十一面相"等舞蹈。[1]

廖东凡在《神灵降临》中记录了那曲夏日寺（ཤ་རི་དགོན།）羌姆。夏日寺全名"杂玛夏日达杰林"位于西藏那曲地区聂荣县色庆乡彭青村，建于1890年。拉驰著，杰当·西饶江措翻译的《苯教密法》一书中有简单的介绍，夏日寺活佛坚赞罗布在20世纪八九十年代，多次亲自主持扎玛地区祭祀彭扎神山仪式。彭扎山的山神名叫鲁杰彭扎色沃，是一头戴金盔身着战甲的武士，他既是扎玛部落的守护神，又是周围十五座神山的首领。每年藏历六月是夏日寺的大法会，六月一日开始不论远近所有僧人回到寺中参加诵经活动和羌姆排练工作，六月十五日表演羌姆，这一天当地的僧俗群众汇聚于此，羌姆的顺序是：

第一场跳老和尚和小和尚。他们身着袈裟，头戴大头娃面具，相传他们是古时候内地进藏的和尚，是带来吉祥、幸福和丰收的贵人。和尚们在舞场中间坐好诵经念咒、加持祈祷，敲鼓击钹，夸奖聂荣地方人好、地好、庄稼好、牲畜好，观众们看了很高兴、很兴奋，不停地将青稞粒和糌粑面扔在他们的头上、身上，几个小和尚弄来一把椅子当轿子，请老和尚坐在上面，不停地抬来抬去，做各种滑稽表演，观众看了，一个个哄堂大笑。

第二场跳登巴辛绕九段舞。登巴辛绕并不出场，出场的是九个黑帽咒师。他们向等巴辛绕献色京神饮，每个人诵唱一段赞等巴辛绕的赞词。与此同时，乐队出场，吹铜号的两人，打钹的一人，吹唢呐的一人，提香炉的一人。夏纳咒师们的唱诵，一投手、一举足，都是按照登巴辛绕的经文进行。接着九个夏纳咒师围绕木桩转九圈。转九圈有说法，象征苯教教义的九乘。转圈先慢后快，最后手舞足蹈，如同跳牧民舞，表示广大信民领悟了登巴辛绕的教义，非常快活、十分喜悦地劲歌和狂欢。

第三场，出八个苯教喇嘛，他们头戴五佛冠，冠片上分别写着啊、哟、哼、日、则等藏文字母。喇嘛一手拿法铃，一手拿双面鼓，摇鼓动作似射箭。一个捧香，一个捧酥油灯，一个拿花，一个端净水碗，一个捧供品"措"，这些都是献给祖师登巴辛绕的供品。他们围绕舞场中央的雍仲神柱，转八个

[1] 德门·强巴曲杰、龙康沃巴·丹增次仁著，《西藏宗教舞蹈艺术》，西藏人民出版社，第37页。

圈，转得一圈比一圈快，又有点像跳牧民舞了。

第四场老虎舞。老虎由两个喇嘛扮演，他们身披老虎皮，头戴老虎面具，还要出四个放牧老虎的人。老虎随音乐之声跳舞，前转三圈，后转三圈，左转三圈，右转三圈，跳得很高，很欢快，技巧性很强。接着朝观众扔称为“措”的供品，观众哄抢，十分热闹。据说这是吉祥圆满的征兆。

第五场出八个黑帽咒师，一个猛相神灵。他们一手拿金刚橛，一手端人头骨碗，头骨碗里装着用红染料染红的水，象征鲜血。

这时候场上摆出一个糌粑做的小人灵噶，小人肚里也装满红色染料，由猛相神灵用刀砍杀，八个夏纳咒师，将灵噶碎块，装在投骨碗里，供奉诸神佛，同时念经咒，超度灵噶的灵魂。

接下来跳狮子舞，也可以说是第六场吧！狮子舞由21人表演，有扮演狮子的，有扮演舞狮人的。狮子大幅度的蹦跳，往前跳，往后跳，往左跳，往右跳。舞狮人不停地把糖果、桃干、杏仁、核桃、奶渣扔到观众中，观众哄抢，当成宝贝一样拿回去，认为这样可带回幸运和吉祥。

第七场叫“色玛滚羌”，色玛是苯教的女神什巴拉姆，相当于藏传佛教的吉祥天姆班丹拉姆。她出场后，跟着出场的有九个大乌鸦，还有老虎、人熊、狮子、青龙、大鹏等等。左手拿金刚橛，右手端头盖骨碗。这是一个大型的集体舞蹈，所有的神灵不停地转圈、呼啸，把跳神从一个高潮推向另一个高潮。

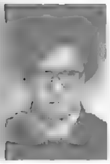
跳完“色玛滚羌”，整个跳神结束，群众赛马、射箭、打靶，歌舞狂欢，直至深夜。[1]

《神灵降临》又简要介绍了那曲丁俄寺（ཧྲིང་ཏུ་དགོན།）的羌姆。丁俄寺，全名为“索丁俄崩贡洛布林”（སོག་ཧྲིམ་ཏུ་བོན་དགོན་ནོར་བུ་གླིང་།），也写成“索德彭滚寺”，位于西藏那曲地区聂荣县查当乡吨前村，1748年建。每年的藏历八月十五日举行“本珠”法会，即诵经大法会。仪式包括诵经、祭祀、为信众加持灌顶和跳羌姆。所跳的羌姆和顺序是这样的：

第一场：朗梯舞。朗梯是苯教的白色天神，他头戴五佛冠，手拿铃鼓，不断地诵经念咒，不停地舞蹈。

第二场：多达舞。多达相当于藏族跳神的天葬场守护神，为死亡之神，头戴骷髅面具，身穿绘有白骨条纹的神装，呼啸蹦跳，十分活跃。

[1] 廖东凡著，《神灵降临》，中国藏学出版社，2008年，第135页。



第三场：阿扎拉。和藏传佛教跳神中的阿扎拉一模一样，他们是南亚传教士的象征。

第四场：十个护法神。以什巴杰姆（相当于藏传佛教的班丹拉姆）为主神。

第五场：两只老虎。虎皮上画满红色斑纹，它们是苯教本尊的化身。在舞场上不停地纵跳、翻滚，很有气势。扮演者有时从虎皮底下伸出手，吓唬小孩。

第六场：托果嘎日。与藏传佛教跳神的骷髅鬼差不多，他们把人的灵魂引向转生之路。

第七场：禽兽。有老虎、青龙、野牛、豺狼、雪狮、水狮、大鹏、八哥等等，主要靠面具来表示。由什巴杰姆砍杀灵嘎鬼俑，老虎把灵嘎的残片撒向四面八方，表示羌姆圆满结束，吉祥胜利。

从以上各地的苯教羌姆看，除了反映本寺历史、教义、本寺护法的羌姆外，几乎都一样，只是名称上，或解释上略有不同。为了进一步地认识和了解苯教羌姆，以及与佛教羌姆之间的关系，我们对藏传佛教各大宗派的羌姆做个对比。

（二）佛教羌姆

"羌姆"，是佛教密乘甚深要义的行为化，揭示了生命的轮回涅槃，俗谛真谛无二无别的方便法门。在青藏高原的几千座佛教寺院中，除了被称为格鲁派在拉萨的三大道场甘丹寺、色拉寺和哲蚌寺，因注重佛学理论的深究，而始终没有设立"羌姆"修行仪轨外，不论宗派、寺院几乎都设有"羌姆"修行仪轨，也都跳"羌姆"。在西藏佛教是外来宗教，舶来品，它的传播是从起初的"拉康"开始，后建起具有多种功能的寺院，"羌姆"是在寺院建立后出现的宗教仪轨，根据西藏佛教的发展史，它的发展可简单地分为佛教前弘期羌姆和佛教后弘期羌姆。

1. 佛教前弘期羌姆

根据西藏的文献记载，藏王赤松德赞时期，西藏因鬼魅暴戾，天雷、年荒、病疫不断，为收服这些鬼神魔厉等，从邬坚地方请来了佛教密宗大师阿阇黎莲花生，传说莲花生一路"降妖伏魔"，来到桑耶附近。藏王要在桑耶修建一座福德无量的不变自成神殿，于是大师为藏王选址绘图，又在桑耶举

行奠基仪式时，“收伏诸凶恶鬼魔，使王建寺无有违缘障碍。选父母六位[1]具全且出身尊贵之子女五十，皆盛装严饰，手持宝瓶，满贮吉祥之水，栽埋地桩，而作地基之加持焉”。[2]为了镇妖祛邪，洁净场地，在桑耶寺的奠基仪式上莲花生大师跳起了威震四方的“金刚舞”。关于这个舞蹈有文献这样记载：

《五部遗教》：（བཀའ་ཐང་སྡེ་ལྔ།）在建桑耶寺的时候，“莲花生大师为调伏恶鬼为所行轨仪中率先运用了一种舞蹈”。

《莲花遗教》：（པདྨ་བཀའ་ཐང་།）是莲花生“第一个将舞蹈形式用来表演降魔伏怪的故事”。

《土观宗派源流》：莲花生“来藏后收伏恶毒天魔，虚空之中，作金刚步，加持地基，修建桑耶永固天成大寺”。

《西藏王统记》（རྒྱལ་རབས་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།）：“堪布菩萨埵，歌白色修鬘；阇黎莲花生，歌降伏天魔。”

《西藏王臣记》（གངས་ཅན་ཡུལ་གནཡི་ས་ལ་སྤྱོད་པའི་མཐོ་རིས་ཀྱི་རྒྱལ་བློན་གཙོ་བོར་བརྗོད་པའི་དེབ་ཐེར་རྫོ）：“莲花生大师降伏了一切八部鬼神，令他们立下誓言，制定诸神所喜的祭祀物品，又说出了镇伏凶神的歌词，在虚空中作金刚舞。”

《大护法神‘格聂’供养仪式乐谱》“莲花生大师降伏了众恶魔，使他们成为佛教的护法神，又创作了酬补仪轨（羌姆）”。

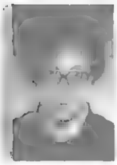
（莲花生跳羌姆图）

《五部遗教》、《莲花遗教》是邬建朗巴于1285年从桑耶和协札两地掘出的“伏藏”，一部被认为是莲花生著，一部是反映莲花生的修行、降妖事迹的。两部著作是否为公元8世纪学术界有异议，但这也是有关莲花生在桑耶寺奠基仪式上跳“羌姆”的最早记载，不论它们是否是8世纪的，发现它们的时间已有八百余年的时间，也具有一定的史料价值和历史价值。很多学者认为莲花生在桑耶寺奠基仪式上表演的羌姆，是以印度佛教无上瑜伽金刚神舞为基础，吸收苯教仪式创立并表演的金刚乐舞，这是藏传佛教乐舞的肇始。《大护法神“格聂”供养仪式乐谱》是止贡噶举“羌姆”乐谱，上面论述了嘎举派羌姆的创作及创作的原因。

金刚乘是印度佛教发展到鼎盛时形成的，是中观、唯识的集大成，而且也包含陀罗尼密教、持明密教、真言密教之精要，同时又吸收印度教和印度

[1] 父母六位：此指祖父母，外祖父母，父母共六位。

[2] 索南坚赞著，刘立千译注，《西藏王统记》，民族出版社，2000年，第122页。



民间宗教信仰的许多内容，使这一理论达到高度的成熟、完美的境界。金刚乘密法以五部法之五方佛为中心组成金刚界，突出金刚神的地位。并编排出密宗仪轨中的供养舞，统称为“金刚舞”。如金刚智所译《金刚顶瑜伽中略出念诵经》卷二云：

尔时，世尊毗卢遮那复入一切如来，作舞供养三摩耶，所生一切如来部大天女，从自心而出，即现说密语：跋折罗。涅哩。帝曳二合。

才出此语时，从一切如来心，为一切如来作务种种广大仪式供养。出已，从彼一切如来舞供养广大仪式，即彼薄伽梵执金刚，以为一切世界微尘等如来身已，依于世尊不空就如来左边满月轮中而住，高声唱是言，奇哉。曰：

广大一供一切供，能作利益遍世间。
若以金刚舞仪式，而能成就佛供养。

不空在所译的《金刚顶一切如来真实摄大乘现证大教王经》下卷中云：

由结金刚蔓，从佛获灌顶。
金刚歌相应，获得金刚歌。
由结金刚舞，则供养诸佛。
金刚舞旋转，两颊住于顶
甲胄小指互，二拳而相合。
应以金刚蔓，顶礼意战悚
系蔓口下写，旋转金刚舞。

又云：

于曼荼罗中，以此金刚赞咏而歌，以金刚舞，以二手掌及供养华等作供养于外曼荼罗，金刚香等供养已，安于本处，一切随力而供养……[1]

莲花生大师在桑耶寺指导表演金刚舞，是以印度金刚舞风格为主，这一点，从信奉苯教的赤松德赞王妃木邦氏的言论中可以得到证实。当时王妃与其他信奉苯教的大臣一起，对莲花生传入的密教仪式及金刚舞大加攻击。藏史《贝玛噶塘》[2]第79页记载了她的话说：

“所谓嘎巴拉，就是人的头盖骨；所谓巴苏大，就是掏出来的人的内脏；所谓冈凌，就是用人胫骨做的号；所谓兴日央希，就是铺开的一张人皮；所谓罗克多，就是一团像虹一样的颜色；所谓金刚舞士，就是带有人骨头做的

[1] 郭净著，《心灵的面具》，上海三联书店出版，1998年，第24页。

[2] 14世纪伏藏大师雅尔杰·邬金林巴发掘的《白玛噶唐》，即《莲花遗教》，简称为《唐伊》，洛珠嘉措译为《莲花生大师本生传》。

花蔓的人；……这不是什么教法，是从印度进入西藏的罪恶。”[1]

用人的器官作法器，用于祭祀这在苯教是正常，不论是早期的文献或是考古都有发现，民间流传的苯教早期祭祀乐舞中还在使用。

对木邦氏的这番话，《莲花生大师本生结》亦有记录：

（她）诬蔑说是什么嘎巴拉，

乃是颗死人头骷髅，

瓦斯达颜原来是肠子，

骨吹号原来是人腿骨，

所谓大张皮就是人皮，

罗达品是抹血之供品，

所谓坛城花花绿绿的，、

所谓舞蹈珠是骨头珠，

所谓使者是个光身子，

所谓加持作假骗人的，

所谓神脸不过是面具，

哪是佛法，

是印度人教给的坏东西。“

看得出由莲花生表演的金刚舞，仍是以印度金刚乘舞蹈风格为主，藏人初次观看，当会感到怪异。从桑耶寺的壁画看，莲花生当时跳金刚舞时是裸身，“裸身”表演原是印度教和密教修行者的习俗，后被纳入金刚舞。今天西藏的不少寺院壁画中还能看到“裸舞”图像，但是在后来实际表演中已看不到，这大概是羌姆初为佛教密宗仪轨秘不示人，再与西藏的生态与文化环境不相符所致。而骨质的装饰品与用人体器官制作的乐器，可能是与苯教法（乐）器相似，而得以保留。莲花生倡导佛教西藏化，他宣讲密宗时，使之更接近苯教的某些教义，并公开宣布接纳苯教的神祇为佛教的护法神，如：象雄山神扎拉赞门，被降伏后赐法号玉文玛；南塘卡尔那地方的岗嘎南满嘎茂女神，被降伏后取名独眼金刚松耳石女；吾尤哲茂山的十二永宁地母；吾尤西金宗格拉山的金刚佳维大居士；克保山神；念青唐古拉山神；藩域之神党灯笼约面神；康地独脚麝和独脚鬼；康地狮子岩的马桑亚尔邦独生神；曲吾日山、卡热山的天母妖女；后藏色玛拉山的曼母神；仙女神；甘巴泉水处

[1] 郭净著，《心灵的面具》，上海三联书店出版，1998 年，第 35 页。

的居士神；西玛拉格尔的神鬼八部；绕哈沟的疾病女鬼；茸冬沟的罗刹鬼；五曾洞的男系神；冬多扎玛的食香神；冈底斯山的二十八星神，达部冈雪山的八曜星神；洛岱的丹玛的九兄弟神、聂塘的孽龙；雅拉香波山神等。其他被收服的，还有龙女墨饴色青、哨夏鬼、罗刹、夜叉火神等。在仪轨中采取“凡于众生有利者，即多存而未毁”。此外，还将苯教的祭祀仪式也吸收过来，纳入佛教仪轨，在金刚神舞中也吸收西藏苯教仪式舞蹈，因而逐步得到吐蕃人的接纳与认可。

2. 佛教后弘期羌姆

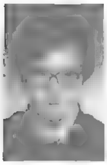
公元11世纪起，是西藏佛教的后弘期。（也有人认为公元10世纪后期开始是后弘期）。此时期佛教再度在西藏等藏区兴起，从神灵、教义、仪轨、派系等方面，都形成了浓郁的雪域风格特色。佛学界将此时期称为后宏期。学术界将后弘期的西藏佛教，称之为藏传佛教。藏传佛教虽与汉传佛教同属于大乘佛教教派，但它融汇了苯教、印度佛教、汉传佛教的文化因素，又自成一体，独具风格。尤其是后弘期宗教乐舞的表演中，一方面把苯教万神殿中那些心造、虚幻的神灵鬼怪，吸收为各类护法神；一方面又通过夸张、浪漫的手法，将其形象化，物态化，通过造像、面具、绘画、舞蹈、音乐等形式，创造出可闻、可见、可触、可感的千姿百态的形象。最使人惊叹不已的是，藏传佛教的活佛和僧侣们，把佛教抽象的教义、理性的哲理，通过造型艺术和音乐色彩的变化表达出来，把神灵与鬼怪、天堂与地狱、今生与来世，浓缩在一个空间里，通过音乐与舞蹈瞬间的展现，直观地展示出来，强烈地震撼着人们的心灵。另外，它也使藏传佛教因果报应、生死轮回的观念，让人一目了然，促使人们皈依佛门，虔诚顶礼。当然，宗教艺术在完成其宗教的功利作用的同时，它也给人一种美的享受，显示出藏族先民的审美情趣、审美观念和审美追求。虽然莲花生大师在修建桑耶寺时已经指导表演了羌姆，但在藏传佛教前弘期羌姆尚未形成一定规模。寺院的羌姆主要是在后弘期形成，这与后弘期佛教在西藏的复兴、发展，以及众多宗派的形成有着密切的关系。佛教后弘期在西藏先后形成了宁玛派（རྙི་མ་་པ།）、噶当派（བཀའ་གདམས་པ། 后转成格鲁派）、萨迦派（ས་སྐྱའི་པ།）、噶举派（བཀའ་བརྒྱུད་པ།）、夏鲁派（ཞ་ལུ་པ།）、希解派（ཞི་བྱེད་པ།）、觉囊派（ཇོ་ནང་པ།）、觉宇宁玛派（རྙི་མ་་པ།）、噶举派（བཀའ་བརྒྱུད་པ།）、萨迦派（ས་སྐྱའི་པ།）、格鲁派（དགེ་ལུགས་པ།）四大宗派及噶当派（བཀའ་གདམས་པ། 后转成格鲁派）、希解派（ཞི་བྱེད་པ།）、觉宇派（གཅོད་ཡུལ་པ།）、觉囊派（ཇོ་ནང་པ།）、夏鲁派（ཞ་ལུ་པ།）等小

宗派。其中宁玛派、萨迦派、噶举派和格鲁派的势力、影响最大，被称为藏传佛教四大宗派。他们的羌姆在藏传佛教宗教乐舞的基本特点下，因经论传承上不同的侧重，所修主尊的不同等，形成从表演形式、内容、规模等上不同风格，这些都对吸收、模仿佛教传承方法的苯教羌姆，产生了一定的影响。

宁玛派羌姆

宁玛派早于其他宗派 300 年形成，其崇拜的神灵中融进了不少苯教的神祇，其仪式中也有不少苯教仪式，如祭祀、占卜等。祭祀和占卜中，包括苯教的血祭，用人体器官进行祭礼和制作法器等。"大圆满" རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི། 法，是宁玛派最主要的秘密法门。宁玛派认为其法门是由莲花生大师传承下来的。至于大圆满法如此命名的由来，根据《土观宗派源流》和《青史》记载，"大圆满" རྫོགས་པ་ཆེན་པོ། 是指众生身中现前离垢的"空明觉了"，这"空明觉了"中本来就具足生死的最上方便，没有别的方便能解脱生死而超过这"空明觉了"，因此名为"大"，就是说，众生身中无始本有的清净心性为圆满，众生由于逐失自身的清净心性而流转生死，若能觉悟这种原理就等于证得涅槃，通向极乐世界。换句话说，如果按照大圆满法修行，就能摆脱现实社会中的各种迷惑和欲望，即远离一切世俗的不健康的杂念。这样，大圆满的功法便有了成果，也就是说，"即身成佛"了。宁玛派的"大圆满"与苯教"大圆满"有着千丝万缕的联系，有些学者其中包括苯教学者认为，苯教"大圆满"（རྫོགས་པ་ཆེན་པོ།）分为香雄耳传（ཞང་ཞུང་སྙན་བརྒྱུད།）、大圆满（རྫོགས་པ་ཆེན་པོ།）和阿赤（ཨ་ཁྲིད།）三种大圆满。香雄耳传大圆满是最早形成，关于它香雄耳传有两种起源说，即苯教祖师辛绕弥沃齐亲口所传和普贤菩萨所传。如果是后一种，那与佛教的大圆满形成同源。随着研究的深入也有学者认为，苯教大圆满是早期佛本交往中苯教吸收佛教理论而形成的，具有西藏苯教文化特征、信仰特征的苯教大圆满。在藏传佛教中宁玛派与苯教不论是从教义的传承、仪式，以及羌姆的表演与苯教是最接近，因此有人把两者称为"甥舅关系"。

根据《萨迦世系年鉴》记载昆·贡却杰布看到宁玛派跳羌姆，11 世纪宁玛派已经有跳羌姆的仪轨，这在后弘期藏传佛教中可能是最早的，宁玛派重"伏藏"，是藏传佛教中获得"伏藏"最多的宗派，其中，约在 12 世纪，宁玛派宁巴（取得宁玛派最高学位或僧官地位的人）古若曲吐就曾获得伏藏《喇嘛桑堆》（全称为"喇嘛密集坛城仪轨经典" བླ་མ་གསང་བ་འདུས་པའི་དཀྱིལ་འ



ཁོར་གཏན་ཡི་ཆོ་ག་ནག་པོའི་འགྲོ་ཤེས་སུ་བཀོད་བཞུགས་སོ།）经书，他根据经书《白玛嘎当》部分，编排了大型藏传佛教乐舞“古鲁衬节”（མགུ་རུ་མཚན་བརྒྱད།），主要表现莲花生大师的八个变化，或称八种智慧。这后来成为宁玛派寺院跳的主要羌姆。

1）“古鲁衬节”羌姆（མགུ་རུ་མཚན་བརྒྱད་འཆམ།）

“古鲁衬节”羌姆表演莲花生的八个故事，或称八种智慧：

（1）“古鲁措纪多吉”，意从海中生出的佛。戴蓝色面具，给人以庄严之感。穿彩色国王服饰。右手握金刚，左手摇法铃。

（2）“古鲁多吉卓来”，意为具有高尚涵养，学识渊博，受人尊敬的从缘喇嘛。戴酱红色面具，让人感到亲切。穿“格隆”服饰（上穿黄色衬衣，下着红色裙子，外披红色袈裟）。左手拿“边达”（人头骨），右手握“奇入”（红色佛珠）。

（3）“古鲁释甲森格”，意智慧的化身。戴黑蓝色面具，头发竖立，凶猛相。给人以法力无边之感，肩披“堆罗”（一种套在脖子上的四方服饰），穿“羌节”服（跳神服），腰围镶有人眼、鼻、口图案的围裙，脚穿钩鼻藏靴。右手拿“达如”，左手端“钵盂”。

（4）“古鲁尼玛维虽”，即“珠多”（罗汉）。神态深沉稳重，不戴面具的发型向上卷起，人腿骨做发簪，腰围“希路嘎”（整块虎头皮裙）。右手拿“多入切瓦”，左手拿“麦龙”。

（5）“古鲁龙丹曲虽”，意人间的救世主。戴白色面具，给人以和睦亲切之感，穿白色国王服，头发向左右分开，卷成两个坨坨，戴“阿仁”头饰。左手拿“尼玛夏挂”，右手拿“卡杖”。

（6）“古鲁白玛桑巴哇”，意知识的海洋，戴蓝色面具，具有典型的班智达形象。肩披“堆罗”，穿“羌节”服，戴“边夏”《莲花帽》。右手拿“多吉”，左手拿“龙睡”。

（7）“古鲁白玛杰布”，或“夏角白玛杰布”即莲花生，戴红色面具，穿白色国王服饰，右手拿“多吉”。

（8）“古鲁多吉卓勒”，意为永恒的金刚。戴蓝黑色面具，给人以佛法无边之感。头戴“仁阿”（一种镶有五种人头骷髅的护法神帽），肩披“堆罗”，穿“羌节”服，腰围有人眼、嘴、獠牙恶相的围裙。左手拿“多吉”，右手拿“普巴”。

2）“次久羌姆”

“次久”（ཚེས་བཅུ།），意“十日”或“十号”。据传，莲花生大师生于藏历丙申（阳）年5月10日，这天又是受封芍荣国国王的日子。莲花生圆寂后在每月的10日这天骑着日光来看望桑耶寺圣地和信众，但因莲花生本人不能亲来，就由莲花生的第一个化身鲁措纪多吉代为行使，因此宁玛派视每月的10号为吉祥之日，必须举行宗教仪式活动，元月十日最为隆重，不仅要举行诵经煨桑、转经礼佛，还要举行“次久”（ཚེས་བཅུ།）羌姆的表演活动。每逢猴年的5月10日，（“次久”）就举行大型的宗教仪式，并表演羌姆。羌姆的表演是“次久”（ཚེས་བཅུ།）中主要的项目，完全按照仪式进行。

这天约早晨3时僧人们就在大经堂开始诵经，4时吹向筒钦，低沉浑厚的声音那么神圣、威严。6时吹海螺，“螺声十里”。大家听到螺号声开始集会，僧人早已在表演场合煨桑祈福，活佛和地方官员入席后，再次吹响海螺，参与羌姆表演仪规的僧人及协助人员集中到桑耶寺乌孜大殿的大院内，听候“给贵”（དགེ་སྐོས། 即铁棒喇嘛）公布一天的表演安排和注意事项。当太阳从东山升起时，“次久”羌姆表演仪式就正式开始了。

“次久”羌姆共有十三个节目，其顺序是这样：

（1）“夏那”（ཞྭ་ནག། 又称“阿巴”སྔགས་པ། 咒师，也称色紧波哇。），“夏”即帽子。“那”为黑，意黑色的帽子。13人表演。

道具：“奶缩”（圆盘中堆满被染成黄色的青稞）、“边达”（缀有穗边的人头骨），“普巴”（缀有五色彩绸的金刚）。

服饰：头戴高顶大黑帽，俗称“斯巴夏”，即世俗帽，也称“大黑帽”帽是用黑色毛毡的宽檐帽，顶上插有三个人头形，人头形上有半截金刚杵，金刚杵上又插孔雀羽毛。身穿“波嘎”宽袖大袍，大袍多用花缎制成。腰围镶有人眼、口、獠牙的围裙，脚蹬钩鼻藏靴。

动作：夏那舞的动作有七歌组合：

“顿羌”——出场舞步。

“洽培”——欢迎之意。

“维西羌”——正式表演的舞段。

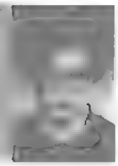
“格扩”——九鼓点以左右转为主的组合。

“色君母”——进场前的舞蹈组合。

“浪卓”——进场舞蹈动作组合。

动作稳健肃穆、缓慢，以踏舞抬腿转圈为主。

内容：向四方三界神灵祈祷，奉献供品，洁净场地，驱赶邪恶妖魔，保



护“次久”羌姆仪式的顺利进行。也是对莲花生大师的供奉颂扬。

“夏那”结束后，有一游方僧，藏语称“多旦”领着六个徒弟，藏语称“多朱”出场，戴面具，手持冈林、达如，进行滑稽表演，引起观众一阵阵笑声。起着调节气氛，维持秩序的作用，表演的动作较为随意，可即兴表演。

(2) “仓决”（མཚམས་གཅོད།）护法神，十三人表演。

道具：右手持大刀，左手持“边达”。

服饰：与“夏那”服相同，戴狰狞凶恶的“戳协巴”面具。“戳”是护法神，是《喇嘛桑堆巴》主神的亲信，面具为红色，额上带铁架子，架子上面有五个骷髅头，每个骷髅头上有个“罗布米巴”图案，即火焰图。头顶发式顶端上有半个金刚杵图案。

动作：夸张粗犷，大起大落，以跨退、旋转为主，速度快，音乐力度强，给人一种气势勇猛和强大的威慑力。

内容：“仓决”，是桑耶寺护法神，也是羌姆舞场的护法神，据传只要祈请他，他能迅猛急速驾临，并得到他的护佑、加持。“夏那”是洁净舞场，“仓决”是驱散降服鬼妖精灵，制止他们在人间捣乱、作祟，劝导人们一定要听从《喇嘛桑堆巴》的教诲，弃恶扬善，皈依佛门，这样才能脱离三恶趣，免受阴间地域之苦，进入三善趣，继而得到正果。

(3) “金培”སྤྱན་འབེབས། 迎请神灵舞，由十三人表演。

道具：右手持“德路”（中型鼗鼓），左手持“赤波”（法铃）。

服饰：戴铜制五佛冠面具，头顶套“扎觉”头饰，披袈裟，穿“波嘎”袍，系花色围裙，上盖“加肩”（即用骨头制成的裙子上的装饰），胸前挂“嘎乌”（即护身符），嘎乌上的珠串由向两肩及两腋下成交叉形，穿“热松”靴子（即带勾厚底靴子）。两耳吊“决班”（即耳饰用的长条绸布）。

动作：左右用手摇动法器，脚下以三步一变的基本步伐。

内容：祈请三界四方神灵莅临，相受乐舞供养。

(4) “多追达波”（དུར་ཁྲོད་བདག་པོ། 即墓场主），四骷髅舞，也称四骷髅神舞。按佛经解释，“多追达波”为天葬台指点迷津的精灵，又是天葬台是守护神。

服饰：头戴骷髅形白面具，双耳有“秀扎”（即用五色纸做成的扇形耳饰），面具头顶有五个小型骷髅头，头顶中央插着叫“觉达”的幡旗。上身穿白色长袖上衣，上用红笔画出全身骨骼，成恐怖的骷髅形象。下穿白色裤子，双脚穿白布制成的赤脚形布靴，手戴骷髅形的手套。

动作：基本动作为双手在头顶左右甩动，右端腿颠步，三步左右拧，端腿双臂上甩，双手叉腰，踏步右转等。

内容：骷髅精灵“多追达波”被视为佛教中空行母的侍从，他按照空行母的旨意，对象征魔鬼的“林嘎”进行惩罚，告诫恶魔要皈依佛法、遵循戒律、收敛恶行，否则总有一天你们死后送到天葬台，受到严厉惩罚。“多追达波”是在天葬台或墓地专门惩治对佛教仪轨、世间人类有危害的一切妖魔鬼怪的精灵。四个骷髅神表示四有，即中有（亦称中阴），死于生的状态；生有，指投生来世的瞬间状态；本有，指生与死的全过程；死有，指将死之时的瞬间状态。也有的宗派说四个多追达波代表“四无量”（慈无量、悲无量、喜无量、舍无量），福果之花。

（5）“东阿莫”གདུམ་ངམ། 即愤怒神舞，也称被制裁者的处理者，有舞者八名。

道具：“边达”、“钺”，用牛皮或糌粑作的一小人形。

服饰：与“仓觉”相似。左手执刀，右手拿“边达”。

动作：跳跃幅度大，转圈对，挥舞“边达”和“钺“，做砍、切、抡等动作。

内容：把“多追达波“指出的与佛教为敌的鬼妖、恶人，用刀肢解后，送灵魂上天堂，让灵魂与肉体分离，脱胎换骨，弃恶从善。舞蹈展示天葬的经过。在《拧历》经书中有一很形象的比喻说明：就像栽花一样，对你静心浇水施肥、增上剪枝，可你要是不开花的话，只好把你连根拔掉，另栽新花。

（6）“措林”（ཚོགས་ལིན།），怒神，是主神“喇嘛桑堆巴”的侍从，舞者八人。

服饰：与夏那相同，有围裙。

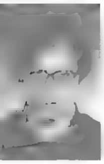
动作：基本动作为：双手作展翅动作，斜身蹉步，向右转。

内容：有人说他是中阴飘游的饿鬼，要把佛教的敌人，在人间作恶作祟的妖魔的尸体喂饿鬼，表示对妖魔的惩治、恐吓和警告。

（7）“梗”（གིང་），护法神的侍从，奉护法神之命，将森布赶走。8 名舞者，4 名戴白色面具，意为“波梗”（男性），4 名戴红色面具的为“莫梗”（女性）。

道具：热巴鼓、鼓槌。

服饰：戴红、白面具，三只眼，其头饰和耳饰与“多追达波”相似，穿



花布裙子，裙子绘虎皮纹，肩披“堆罗”，赤脚，手腕、腰间、脚腕都带有小串铃。

动作：从两边击鼓出场，主要动作有：碎步碎鼓；右端右转，击鼓甩腰；商羊腿击鼓；蹲、蹦击鼓；三步一踮击鼓等，对形变化丰富，有：一横排；二横排；顺时针转圈；里外分收等。

内容：主要歌颂“喇嘛桑堆巴”。宁玛派经文中说在西南铜色的山之无量宫里，右面“波梗”翩翩起舞，左面“莫梗”歌声阵阵，桑耶寺的壁画中就有“梗”持鼓欢庆的场面。“梗”是佛教中象征吉祥、如意的形象。

（8）“欣琼”（ཞིང་སྐྱོང།），即颂扬舞，八人表演，“夏那”、“仔玛”、“阿杂热”、“堆母”各两名。

道具：“边达”、“泊龙”（顶端有人头饰物的天杖），“法刀”、“绳索”。

服饰：与夏那相同，与“仔玛”的面具略有不同，顶端镶有骷髅的帽，两侧吊长一米多的五个用红线制的长发。动作：端右脚；摆手跨步、勾腿转圈等。

内容：颂扬《喇嘛桑堆巴》，并将护法神向人们一一介绍，众护法神向所有参加法会的人员给予“如意妙果”，愿消除一切障碍灾殃。

（9）“嘉博哈雄”（རྒྱ་ནག་ཧྭ་ཤང།），即“简达”，也称“嘉那哈雄”，为施主。

服饰：哈雄戴汉地寿星面具，穿黄色缎质斜襟长袍，脚登彩靴。两童子戴内地（唐代）孩童面具。

动作：哈雄在两童子的引领下绕场一圈后坐场地中央的汉式木椅上观看“羌姆”表演。

内容：嘉那哈雄，即布袋和尚，“嘉那”即中原，意中原的布袋和尚。在汉传佛教中视为弥勒佛的化身，在桑耶寺羌姆中，象征中原的施者，表示对施者的颂扬，也表示羌姆仪式快要结束，该发放布施了。

（10）“色章洛羌”（སེར་འཕྲེང།），是隆重迎请、赞美莲花生的羌姆表演，也是“次久”仪式中最重要的一个项目，莲花生是宁玛派的祖师，桑耶寺是在莲花生的协助下修建，是宁玛派的根本寺。“次久”宗教仪式的主要内容就是要歌颂莲花生，用羌姆的形式供奉莲花生。本寺的全体僧人出动，每人持一种法事供物，把寺中能拿得出的宝物、法器均拿出来，制造气势、烘托气氛。

迎接莲花生的仪仗最前头的是身披桑烟的“多旦”和羌本（舞师），随后有戴斯夏帽，穿袈裟，左手持香，右手提香炉的六名僧人，有两名僧人用左肩扛着筒钦，两名持冈令，两名持嘉令，两名持法鼓，两人抬一面大锣，两人持钹，有四位双手持“嘎幡”（即柱子装布幡），八人持“八吉祥徽”（即吉祥法、妙莲、宝伞、右旋海螺、金轮、胜利幡、宝瓶、金鱼），七人共持“转轮王七宝”（即金轮宝、神珠宝、王女宝、主藏臣宝、白象宝、绀马宝、主兵宝）、八人共持“八瑞物”（即八吉祥物：镜、酪、长寿茅草、木瓜、右旋海螺、中黄、黄丹、白芥子）等。仪仗顺时针地沿观众绕场一周，送入帐篷宝座之上，紧接着表演的是：

（11）“拉旺布加青”即梵天释帝王及两位妃子三人舞。

道具：梵天释帝王戴白色善神面具，有络腮型胡子，头顶戴“觉达”帽（与“梗”帽相同），穿花色大袍。足登“甲青”彩靴。持扎年琴。两位妃子戴浅肉色面具，头顶插花，各吹一支笛。

动作：三步一跨、左商羊腿右转、右商羊左转、摆手碎步等。

内容：专为莲花生唱“央”，“央”即赞扬莲花生的念经仪式，表示对莲花生身、语、意的供养、赞美。

（12）“巴吾巴莫”（དཔའ་བོ་དཔའ་མོ།），意金童玉女。

道具：同“梗”。

服饰：同“梗”。

内容：向三界四方神灵奉献舞蹈以示敬仰、颂扬、缅怀莲花生和赤松德赞。

（13）“坎卓德阿”：五位空行姆（东方金刚空行，南方珍宝空行，西方莲花空行，北方羯磨空行，中央佛陀空行）。

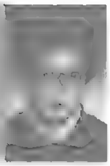
道具：热巴鼓、鼓槌。

服饰：除不戴面具外，其它服饰与“金培”相同。

动作：“碎步碎敲”、“左右摆鼓”、“仰身击鼓”、“勾腿转身”等。

内容：赞美莲花生的功德和法力。

（14）“古鲁衬节”（གུ་རུ་མཚན་བརྒྱད།）又称“参杰果浪”，即莲花生的八化身舞。（1）白玛穷乃（莲花生）；（2）白玛桑巴（莲花金刚）；（3）洛旦却斯（爱慧）；（4）白玛杰布（莲花生王）；（5）尼玛维色（日光）；（6）释迦



森格（释迦狮子）；（7）森格扎卓（狮子吼）；（8）多吉卓洛（愤怒金刚）。[1]

桑耶寺羌姆被藏传佛教的学僧或研究藏传佛教乐舞的学者，普遍认为是藏传佛教最早形成的宗教寺院宗教仪式乐舞，把它的主要羌姆及表演的顺序列出来，是为了与苯教羌姆做个对比，也是更好地了解、认识苯教的羌姆。桑耶寺羌姆出来之后其他宗派的羌姆也陆续出来。桑耶寺在16世纪处于衰落状态，萨迦派的阿旺贡噶仁青，因萨迦寺在宗派争斗中被其他宗派占而逃到桑耶寺，他到桑耶寺后加强寺院的管理，恢复寺院的各种宗教活动，并主持修复了已陷于破败的殿堂经舍，并对该寺的羌姆进行加工改变，把萨迦寺的《金刚橛修供》羌姆引入桑耶寺羌姆中，至此，桑耶寺具有宁玛派标志性的羌姆中，具有萨迦派羌姆的风格。

萨迦派羌姆

萨迦派，在藏传佛教中是很重要的一个宗派。此宗派曾在西藏历史中显赫一时，居于领导全藏区的地位，而成为具有政教合一性质的宗派。同时，也因该教派的兴起而改变了西藏的历史地位。藏语中“萨迦”，意为“白土”。因此宗派的主寺创建的地方有一片灰白色的岩石，故得名“萨迦寺”，后其教派也称为“萨迦派”。萨迦派寺院的房舍墙面涂有红、白、蓝三色条，象征文殊、观世音和金刚手等菩萨。“道果教授”是萨迦派的根本大法，其修炼有显宗和密宗之分，修习次第以先修显宗而后修密宗。显宗的修习分三次第，即“最初舍非福，中断于我执，后除一切见，知此为智者”。表示要用“无我空慧”的思想，绝“非福”，断“我执”，尊法归佛，与佛合一，以求超脱“六道”轮回。密宗却非常重视羌姆的修习。昆贡却杰布（1074—1100）是萨迦派的创始人，是吐蕃“七试士”中昆·鲁伊旺波松的后代。传说莲花生大师曾亲自向其传授《金刚橛修供》乐舞。历史上萨迦派的许多法王和大师都善跳《金刚橛》神舞。如：

创立萨迦派贡噶系的吐敦·衮噶南杰：

从吉·降巴林巴（慈悲大师）受比丘戒，于卫部建贡噶多吉丹寺，创立各种曼陀罗仪轨，法事实修次第，以及跳神等的事相，获得护法感应，有神通法力，名声很大。

达钦贡噶索朗伦珠：

传说大师8岁时已食量过人，于阳虎开夏新建修习金刚橛定期跳神，彼

[1] 嘉雍群培著.《藏族文化艺术》，中央民族大学出版社，2007年，第161页。

毫无差错地作出所需的各种舞步舞姿，众人均感惊奇。

江贡丹增旺波：

达钦又从叔父闻听《金刚橛灌顶》。火狗年，他8岁时，得知为修习金刚橛将要跳神。在练习跳神期间，他做跳神指挥，勇敢机智。因此舞步舞曲一切有条不紊。跳神正式开始时，达钦之叔父和父亲二人来到跳神指挥者达钦的跟前。跳神指挥竟由一个小孩子充当，堪登旺巴·多吉及一切尊卑人等均感到惊讶。赞曰“如此奇才”云云，从此美名到处传颂。

……杖月（九月）十四日为尊者大萨迦巴之祭上节，又充当定期大灵器之“招鼓跳神”和“得道跳神”两种跳神之指挥。

……为对供修的时女和乞讨弟子们进行法施，又做期供、灵器、跳神三者的跳神指挥。

土托旺曲扎巴坚赞：

5岁时开始学识字，念诵《度母百名》不费吹灰之力。8岁时顺利地掌握了且法金刚橛跳神音乐之轨范仪则。

……这一年在供施定期灵器时，穿着合身的盛装礼服，虽然脚和眼睛均有痼疾，但在跳神时，身体轻松自如，天气格外晴朗，心情十分愉快。

阿旺贡嘎索朗扎巴坚赞：

大师及大师们为了使传统理论思想永垂不朽，就共同的一些经论的注释进行了著述。……有关修法坛域仪轨、灌顶、开光、火祭和跳神等的文献、音乐、乐器等方面的著作八十三种。

加央阿旺索朗旺曲扎巴坚赞贝波桑：

更为惊奇的是，彼8岁时便能通达喜金刚坛城仪轨。9岁时和父亲一起修行大金刚橛，按照仪轨程序曲调舞步掌握自如，随父亲仁波切聆听萨迦派之祖法“金刚橛”、“胜乐”、“喜金刚”等本尊护法，以及通常的灌顶、传承、秘诀。

阿旺贡噶扎西扎巴坚赞：

当时虽然只有6、7岁，但是对聆听佛法教诲表现出浓厚的兴趣，金刚橛的法会程序已全部牢记，轨范仪则，曲调乐器和跳神等也不费吹灰之力便全部掌握。8岁时亲手制作了红黑布扎之面具，此时住在额旺和旺康普地方，当年又和父亲仁波切一起修《金刚橛》。[1]

[1] 郭净著，《心灵的面具》，上海三联书店出版，1998年，第59页。

从以上记载可以看到，萨迦派的不少法王和上师，非常重视羌姆的修习，他们熟练地掌握有关仪轨、文献、音乐，甚至亲自参与编制、改编和指挥，最终形成了：“玛索尔玛羌姆”（དམར་སོ་མའི་འཆམ། 黑面怒相护法神羌姆）、“改玛尔多加羌姆”（དམར་སོ་མའི་འཆམ། 红面权力护法神羌姆）、“冬季大法会羌姆”（དགུ་གཏོར་འཆམ།）和“夏季金刚羌姆”（རྡོ་རྗེ་ཕུར་སྒྲུབ་འཆམ། 金刚橛羌姆），萨迦派著名的四大羌姆仪典。其中“冬季大法会羌姆”最为盛大。藏历十二月十二日，是萨迦二祖索南慈年圆寂法会，念诵上师供，十四日，文殊化身萨迦班智达贡嘎坚赞圆寂法会，念诵上师供与萨班著作《三律仪论说》，举行辩经，二十二日，是三界怙主八思巴法王圆寂法会，念诵上师供；二十三至二十九日，迎请本尊玛哈嘎拉（མགོན་པོ།），为消除魔障，祈祷吉祥，跳喜金刚羌姆。喜金刚（ཀྱེད་ཀྱང་སྙིང་པོ།）是佛教无上密乘本尊之一，也是萨迦派主修本尊（ཡི་དམ།），它的羌姆主要有：

第一场出九位咒师，咒师头戴黑帽，身穿咒师袍，一手持头盖骨碗，一手持金刚橛。

第二场九位比丘，比丘一手拿念珠，一手持禅杖。

第三场出九位巴姆，意思是魔女。她们披头散发，赤脚光腿，狂奔乱舞，十分可怕。据说巴姆是萨迦法王管辖下的一种女妖，被禁锢在粗大的柱子上，以防她们流出寺庙，危害百姓。但是，她们被萨迦法王调伏，皈依了佛法，又成为藏传佛教萨迦派的重要护法神。

第四场出吉巴，意思是武士，这些武士并不是由喇嘛扮演的，而是由寺庙下属庄园的青壮年充任。他们一个个头戴盔帽，身披铁甲，腰挂弓箭，一手拿盾牌，一手持刀矛，威风凛凛，杀气腾腾，好像是萨迦法王的忠实卫士。

以上四种，称为四大方阵，都是萨迦派本尊喜金刚的侍卫和仪仗队。

第五场出主神喜金刚，他是佛教无上密乘的本尊，也是一位佛。他身穿白色战袍，面相愤怒，矜持傲慢，高大威猛，让人望而生畏。他们出场时，长筒法号和骨号大声地奏鸣，气氛隆重热烈，所有在场的咒师、比丘、魔女、武士分列两边，迎接他的光临。寺庙的仪仗队也焚香顶礼高举旗幡伞盖，恭恭敬敬地迎接。

第六场出萨迦派寺三大护法神，即吉祥天女班丹拉姆、宝帐怙主库吉贡布、婆罗门怙主班果常司。他们的面具又高又大，据说高大两米，表演时专门有人在两边搀扶，以免被风吹倒。面具狰狞使人畏怯，凶猛异常，表演起来，好像一座座移动的黑塔。

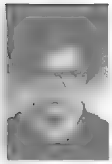
第七场出四头体形巨大的野牦牛，这是冬季法会里最精彩的部分。野牦牛高大魁梧，跟一辆辆坦克差不多。据说在人工做成的野牦牛模型里，要钻进五个人表演，一个人站在前面，舞动巨大的牛头，四个人站在后边，一个人撑着一条牛腿。

第八场“朵加”，也就是焚化三个驱邪送祟的朵玛，每个朵玛都有一人多高，它们是萨迦护法神的化身，或者是护法神强大威力的体现。在无数两米活佛和神舞演员的簇拥下，巨大的朵玛被送到寺庙外面的旷野，点火焚化，火光冲天，呼声动地，武士们鸣放火枪、燃放土炮，象征着妖魔鬼怪全被赶走，吉祥欢乐已经到来，冬季大法会胜利结束。[1]

噶举派羌母

噶举派是藏传佛教中支派最多的一个宗派。其宗派注重密法的修炼学习，而这些密法的修习，又必须通过口耳相传的方式。“大手印”（ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ།）法是噶举派的主要秘密教法，也是一种无上密法，是一种大象征、大相应。“大手印”，梵文为“嘛哈母渣”，汉文可译为“大象征”、“大印”等。印者，是表记和象征之意；大者，为无所不包、至高无上之意。“大印”实指心灵明之境，指玄奥的精神照耀。藏文译名中，在“大印”两字中间又加入“手”字，“手”字指佛的手，表示佛之如所有尽所有，二无分别，及空、乐、智慧，为尊重佛典之意。进一步讲，大手印为修持密法取得最高成就，证悟和智慧的象征。从修持入定的角度来看，大手印就是在甚深入定的境界中呈现出的光明性体，如自性、实相、菩提、法身、真如、真空体性、宇宙本体等，都是表达这种意思的不同名称。“羌姆”是修习观想的一大法门，通过“羌姆”的修习，融识、空、悲、乐、智、成于一体，把噶举派大手印瑜伽专注于内心，由悟内心离诸戏论，由悟心境一味，由离有相为修四个瑜伽，达到水乳交融，无二无别，化心物为一元，达到不可分离的境界。楚布寺是噶举派的根本寺，它在夏天和冬天各跳一次羌姆，夏天在藏历四月十日、十一日，分别跳“次久”羌姆和“金刚橛”羌姆。“次久”羌姆与桑耶寺“次久”羌姆基本相似，相传源自桑耶寺。“金刚橛”羌姆藏传佛教几乎几大宗派都跳。冬季羌姆是在藏历十二月二十表演，楚布寺喇嘛认为冬季羌姆具有他们自己的风格，在《西藏宗教舞蹈艺术》（བོད་ཀྱི་དགོན་འཆམས།）和《神灵降临》中对两次羌姆都有介绍：

[1] 廖东凡著，《神灵降临》，中国藏学出版社，2008年，第179页。



藏历四月九日是修供密集而做最后审查羌姆的日子。这天的羌姆叫做俗装羌姆。审查的依据是：藏历四月九日是修供密集而做最后审查羌姆的日子。这天的羌姆叫做俗装羌姆。审查的依据是："མཆམས་གཙོད་བྱིན་ཆེན་དབབ་དང་གཟིགས་མཛེས་ཀྱིས། དུར་ ཁྲོད་རྒྱལ་པོ་གཏིམ་ཛམས་ལེན་པ། གིང་ཆེན་བཅུ་དྲུག་དུར་ཁྲོད་གསར་ཆོག་འགྲུཕས། བགྲིས་ཅན་པ་ཧྭ་ཤང་ལ་སོགས་པའི་གུ་རུ་གཙོ་འཁོར་ཡེབས་དང་དཔའ་མོ་ལྷ་དབང་བརྒྱ་ བྱིན་མཆན་བརྒྱད་སོ་སོའི་འཆམས་གཏེར་སྲུང་ཞིང་སྐྱོང་ཆད་ཐོས་འགྲོས་དང་ཉི་ཧ་བྲོ་ལ་སོགས་ རྗེས་ཀྱིས་བསྡུས་པའོ་" 终止闭关后大加持的优美观赏诵，愤怒的尸林王来集会，十六位"梗钦"（神的使者）在尸林密修步法，还有大恩人"哈香"（和尚或汉僧）等，请来主尊莲花生大师等各位男女勇士，还请帝释天八号等各自的羌姆，不能缺少在侧册的守护伏藏的刹士神的步法和马步舞蹈等等聚一起。[1]

"俗装羌姆"虽然不是正式表演，不穿羌姆服饰（寺院中有些乐器，如嘉令的喇叭是用纯金制成，有些钹、铃、橛、钺传自明清，有很高的文物价值，只有正式的表演和重大的法事活动时才拿出来），但根据教义也是整个仪式的一部分，表演前也要进行煨桑祭祀仪式，也有僧俗群众观看，他们认为之前的诵经供养，四方神灵已经莅临。四月十日是正式表演，楚布寺的夏季羌姆的表演内容及表演顺序是这样的：

1）ཞྭ་ནག་"夏那羌姆"（黑帽舞）

舞者穿上咒士服，戴上黑帽，下身系上咒围裙，绕场一周中进行舞蹈。之后，前面出场的引香者等全部回到大殿内，敬神饮的僧人向黑帽舞者敬饮后，边舞边回场。

2）ས་འདུལ་"萨堆"（制伏场地）

愤怒神在伴奏音乐的快速的节奏和强烈音响中，舞威武而热烈的动作，舞九步舞四遍（四种步法），并在热烈快速的节奏中绕舞场一周后，表演回场舞。

3）བྱིན་འབེབས་金贝"加持"

十六位空行母右手拿双面小鼓，左手持摇铃，在羌姆本的引领下，慢速行进中双手摇鼓和铃。舞蹈动作的幅度较小，慢行中节奏鲜明而动作感强。

4）དུར་བདག་都达"骷髅舞"

由四位小僧人来扮演，各有两位"都达"分别从左、右两侧出场，四人

[1] 德门•强巴曲杰、龙康沃巴•丹增次仁著，《西藏宗教舞蹈艺术》（资料卷），第104页。

汇合后，在原地相互对舞，左、右手脚轮流抬起，上身的肩膀相互对舞，在热烈、恐怖的氛围中回场。

5）ཛོ་ཛེ་སྲིན་པོའི་གདུག་ཛམས་འཆམས་ 多吉四布都阿“金刚罗刹威猛舞”

在乐队的强烈的伴奏下，手持剑和“班哈”（器具）、戴上愤怒神面具的钢罗刹，双手伸直如同雄鹰展翅般，上身仰起如同雄师傲姿。顶髻在空中飘扬，前胸伸开向四周，双脚在排列中形成压倒一切的力量的姿势。在剑舞中表现着用剑驱鬼和镇魔。

6）ཚོགས་ལེན་འཆམས་ 搓林“聚取舞”在乐队强烈的伴奏和口哨声中，领舞者威武而快速的出场，当领舞到达场中央后，众舞者手持橛进行舞蹈。

7）འཁྱུད་པའི་འཆམས་ 娶巴“拥抱舞”

在强烈音乐的伴奏下，四十名扮演愤怒神在威武的舞蹈动作中，相互穿插中以示相互拥抱，拥抱中双双向上看等动作。

8）ཡ་ཀ་ཤ་ལའི་འཆམས་“亚嘎夏拉”

这也是四十多人组成的愤怒神舞。

9）གཟིམ་སྐོར་ 森果尔“转寝宫舞”

依据坛城中的方位，八十位扮演愤怒神的舞者，表演威武而凶猛的舞蹈。边舞边转圈，绕舞场一周后，此时在两声巨大的爆竹声中，出现十六位“梗钦”。

10）གིང་ཆེན་འཆམས་ 梗钦“侍者或信使舞”

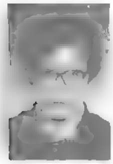
十六位“梗钦”在各自领舞者不显现身的情况下，先击三下手鼓，再连续数次击鼓后，从各自的方位在领舞者的引领下，不击鼓（无伴奏），左脚先起步，鼓槌也顺着抬起的脚表现傲慢而又神气的慢步舞蹈。

11）ཚེ་རིང་དྲུག་འཁོར་གྱི་འཆམས། 次仁囊住“六长寿”

四位并排列的、手持竹笛、身穿明清时期汉装的舞者，在出场时边吹笛边行进。其后，第一个出场的是长寿老人，右手持扇子，左手持寿桃。两位小和尚一人手拿孔雀羽制的伞，一人手拿陶宝瓶，慢速行进绕石柱后，面朝寺站立。同时，在竹笛的伴奏下，由戴上长寿鸟（大雁）、长寿鹿、两个小鹿、两个孔雀的面具和装饰的伴奏人表演。当笛子吹出鸟儿的音乐时，表演鸟舞。鸟舞是模仿雁子飞翔、找食、互相挑斗等各种模仿鸟的舞。并在笛子的伴奏下绕场三周。

12）མཚན་བརྒྱད་སེར་བསྐྱེས། 参杰赛志“八号排续舞”

首先进场的除持香的引领者外，还四位持各种花绸缎幡的僧人、四位持



宝幡的僧人、四位持宝伞僧人、四位持香囊僧人和持汉地乐器大锣的僧人、二位持头盖骨的僧人、二位持——木管的僧人和拿着 མཐིལ་བུར་མ་ 有底突起腰鼓、ཨེ་ཝམ་མ་ 艾旺玛、སིལ་སྙན་ 小钹、མདོ་དར་མ་ 云锣、ཏིང་ཏི་དྲ་བ་ 铃网、བསུ་སྣ་ 嗦呐等乐器的僧人缓慢绕场。

13）དཔའ་བོ་བཞིའི་གར་ 巴沃西益嘎尔（四勇士舞蹈）

佩戴人目翘的面具，穿上花裤，腰围虎皮裙，单手持小摇鼓的舞者在大号等乐器的伴奏下，抬起右脚，摇鼓，向前迈步，左右各转一圈。

14）དཔའ་མོ་ལྔ་ཡི་འཆམས་ 巴母阿即“五女勇士舞”

在四位笛子手的伴奏下，女勇士的领舞者在敲击一遍手鼓后，双手伸直做上身傲慢的动作。

15）ལྷ་དབང་བརྒྱ་བྱིན་གྱི་འཆམས་ 拉旺加金“帝释天舞”

在鼓、钹、号、加林等乐器的伴奏下，帝释天手持“比旺”（像二胡）边拉边出场。在他的右边有天神子手持花瓶，左边有天神女，手持盛有帝释天撒向天空的瞻匐花等各种花瓣的容器，慢步行进在舞场中，这时，汉僧和小汉僧走向帝释天王面前行礼并坐回原位。接着，帝释天拉起“比旺”，其他随从中有人弹起琵琶，在共同念颂赞歌后，帝释天向莲花生大师等抛撒瞻匐花等各种花瓣以示供养。

16）གུ་རུ་མཚན་བརྒྱད་སོ་སོའི་གར་འཆམས་ 古如参杰羌姆即“莲花八号各自的舞蹈”（即莲花生的八种智慧，与桑耶寺羌姆相似）

17）དཔལ་ལྡན་ཞིང་སྐྱོང་དབང་པོའི་འཆམས་ 班旦新久旺布“吉神护法神王舞”

在所有乐器的伴奏下（引领者与第一舞相同），首先是护法神父在音乐声中表演出场舞。……最后，所有表演的舞者上场，领经者领颂胜乐金刚经，跳金刚嘎尔羌姆。[1]

这与仁青巴桑著的《楚布寺业羌姆庆姆及其卡羌姆》中，对楚布寺“次久”羌姆的描述基本一致，“普巴朱钦”（“金刚橛”）与“次久”羌姆每年轮流跳，“普巴朱钦”羌姆的表演程序是这样：

第一段“夏那色给”（黑帽咒师神饮）。

第二段“夏那卡羌姆”（黑帽咒师卡羌姆）。

第三段“卓久”（十尊怒神）。

[1] 德门•强巴曲杰、龙康沃巴•丹增次仁著，《西藏宗教舞蹈艺术》（资料卷），第109页。

第四段“夏那阿羌姆”（黑帽咒师的鼓羌姆）。

第五段“宅来”（诛业）。

第六段“仅锐希（四尸林主）。

第七段“夏仲希”（四只鹿和牦牛）。

第八段“堆参希”（四妖魔），

第九段“江希”（四骷髅鬼卒）。

第十段“加桑当次仁朗珠”（舞狮者和六长寿）与“次久卡羌姆”相同。

第十一段“多加”（抛驱魔食子）。

关于楚布寺冬季羌姆，《神灵降临》中有这样的记述：楚布寺每年十二月二十九日冬季法会驱邪送祟跳神的过程：

第一场：仪仗队出场。跳神大会开始时，由一位长者手捧香束导引，随后是高举彩旗、佛幡、宝伞、胜幢的仪仗队三十人，吹唢呐的四人，吹长号的四人，提香炉的八人，鼓手二十人，依次出场，这时抬出三个巨大的护法神朵玛，供奉在舞场一侧。

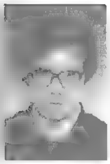
第二场：萨堆（驱邪、净地）。九十位黑帽咒师舞者出场，他们一手拿金刚橛，一手捧头盖骨碗，围绕巨型朵玛祈祷作法、舞蹈。数名青壮年鸣放火枪，为跳神大会助威。

第三场：多珠达波，天葬场守护神舞。四位头戴骷髅面具、身穿白骨条纹紧身服的舞者，在呼啸声中出场表演。这时，象征十恶不赦的恶魔俑像“灵噶”，被送上舞场放置在一个三角形的篮子里。

第四场：夏雅，鹿和牦牛舞。头戴鹿和牦牛面具的舞者出场，表演矜持威武。据说他们是阎王的使者，对罪恶的灵魂进行审判。

第五场：郭玛西，四门神舞。四位门神相继出场，一个戴戴胜鸟面具，一个戴乌鸦面具，一个戴猫头鹰面具，一个戴森恰鸟面具。他们张牙舞爪、面貌狰狞，出场后就争斗不休。他们一个拿铁链，一个拿铁钩，一个拿绳索，一个拿摄魂铃，在灵噶鬼俑周围不停地比划，表示对他们进行看守。

第六场：斩杀灵噶。在唢呐和鼓号声中，八十位凶猛的神灵上场。他们头戴怒神面具，身穿咒师袍服，手拿刀、斧、金刚杵等各种武器，依次向灵噶猛刺和砍杀，表示要结束他罪恶的生命。紧接着一只活泼的小鹿上场，它穿白色袍服，在舞场上不停地跳跃转圈，叉腰晃脑、抖身，把灵噶碎片撒向四面八方。据说小鹿是白梵天王的善相化身，它的出场是要超度灵噶罪恶的灵魂。



第七场：辛宥，刹土守护神舞。在鼓号声中，出持杖比丘四人，持橛咒师四人，持刀男子四人，披头散发的魔女十人。他们是刹土守护神辛宥的仪仗队。紧接着辛宥大王贡德雄罗和王妃桑东玛波出场，两只戴猴子面具的仆从紧随其后，九十位舞者围绕辛宥王和王妃起舞，抛掷驱邪感鬼的朵玛食子。

第八场：贡布护法神舞。在鼓号声中和仪仗队的引请下，庄严威猛的护法神贡布大黑天雄赳赳，气昂昂地出场。楚布寺的主要护法名叫贡布白拉坚，意思是大黑护法，全身蓝黑，头颅巨大，形体粗壮，脑袋相当于身体的一半，大嘴巴相当于脑袋的一半，右手持钺刀，左手捧盛满鲜血的头骨碗。据说楚布寺实力强大，几百年长盛不衰，都是仰仗贡布白拉坚的护佑。

第九场：牦牛舞。最后在鼓乐和法号声中，贡布白拉坚驱赶着两头巨大的牦牛上场，牦牛也是由人扮演的，摇头晃脑、活蹦乱跳，十分活跃，扮演神仆的巴穷哇（戴小面具者）向护法神献酒，各扎仓的僧人向牦牛献哈达、切玛、藏酒等。

第十场：焚化朵玛舞。众人把象征护法神威力的巨型朵玛安置在青稞草屋内，九十位咒师围绕护法神朵玛诵经念咒，做巢灭敌魔的手印。金刚舞师点燃草屋，焚化朵玛，火光冲天，枪声震地，象征年终岁末之际，一切妖魔鬼怪和灾难、不幸统统被赶走，吉祥欢乐的新的一年即将来临。[1]

格鲁派羌姆

格鲁派是在噶当派的基础上发展起来的，而且后来噶当派的僧人也并入了格鲁派。格鲁派在修习次第上强调先显后密，以显为因，以密为果。这也是宗喀巴大师的佛学思想体系的重要内容。据《噶当书》记载，噶当派不同的乐舞共有三百六十三种，宗喀巴在噶当派高僧德钦巴·却伯座前，领受了“时轮”和“金刚”的灌顶、经教、指授、舞蹈、弹琴、腔调等与羌姆有关的学问，成为精通大小五明的大师。格鲁派起初只把羌姆作为密宗修习的一部分，不作公开表演，直到1645年，四世班禅罗桑却吉坚赞（པན་ཆེན་བློ་བཟང་ཆོས་ཀྱི་རྒྱལ་མཚན། 1567—1662），在扎什伦布寺（བཀྲ་ཤིས་ལྷུན་པོ་དགོན་པ། 藏语全称“札什伦布巴吉德钦却唐皆南巴杰哇林”）密宗院举办藏历十二月二十九的“格多”（དགུ་གཏོར། 驱鬼）仪式上表演羌姆，成为格鲁派羌姆之始。格鲁派在拉萨的三大寺院（甘丹寺 དགའ་ལྡན་དགོན་པ།、哲蚌寺 འབྲས་སྤུངས་ད

[1] 廖东凡著，《神灵降临》，中国藏学出版社，2008年，第190页。

གོན་པ།、色拉寺 སེ་ར་དགོན་པ།）均无表演羌姆的传统，究其原因，或在于格鲁派将显密教法体系严格加以区别所致。早在创教之初，宗喀巴就为格鲁派制定了显密并重，先显后密的修习原则。拉萨的三大寺院以显密教学为第一学务，规定通过显宗五部大论的少数人，才可以继而进修密法。他们先要考取格西学位，再转到上、下密院专修密宗。按照这一体制，旨在表演密宗教义的羌姆，便不宜在三大寺表演。或因如此，拉萨地区的羌姆活动，便由一些密教色彩较浓的小寺，如木鹿寺、丹结林寺、布达拉宫朗杰僧院等举办。在卫藏格鲁派四大寺院中，只有后藏的扎什伦布寺在每年藏历八月的一吉日表演斯姆钦木羌姆。这是整个格鲁派寺院中最为盛大的羌姆法会仪式。“斯姆”，即“观赏”或“表演”。“钦木”意盛大、大型。阿旺松热在《后藏“斯姆钦木羌姆”》中介绍，扎什伦布寺斯姆钦木羌姆主要有：

第一段：“哈香简珠”。“哈香”即宁玛派羌姆中的“嘉博哈雄”。“简珠”，意为随从六个孩童，象征形成“六度”，即布施度、持戒度、忍属度、精进度、神定度、智慧度）。

第二段：“夏亚”。即神鹿和神牛舞。两人表演，各戴鹿和牛的面具，身穿“夏纳”服，腰围“卓邦”裙（绘有眼、口、獠牙的围裙）。脚蹬钩鼻藏靴（佛本寺庙都穿此种靴），

第三段：“土达”（尸陀林）有四人表演的羌姆。身穿用红色画出全身骨骼的白色布衣。头戴骷髅面具、头上挂着有七个小人头的头饰。腰围“陷布”（上蓝、下红缀满小穗的短裙）。表演内涵有，佛书所说：“四无量”（即慈无量、悲无量、喜无量、含无量，引生无量福果之心）。

……

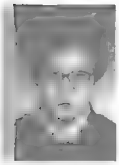
第四段：“朗赤”，意为引路，有两个孩童身穿骷髅面具表演。据说两孩童一个代表“大乐世界”的路程，另一个代表“空分智慧”的路程。

第五段：“夏纳久珠”（十六歌黑帽咒师）。主要表演密宗中“大威德金刚的十六支脚”和十六个空性论以及息、增、怀、伏四业的内容，以及向西方神灵敬奉美肴，驱赶魔鬼，清净场地。

第六段：“阿杂热”，意（瑜伽咒师）。有八人表演，头戴息静的大面具。

第七段：“果木希”，即为护门四天母，各戴黄、红、绿、白四个威猛面具，头上挂着小人头头饰。

第八段：“硬坚”（本尊的忿怒神及随从），有九人表演。此羌姆在第一天表演羌姆中主要的片段之一。主神要由“羌本”担任，首先是主神的



独舞，后随从陆续出场。舞蹈肃穆、威严，表现出本尊愤怒神威镇一切魔鬼的气势。

第九段：“卡堆卡萨”(即黑白神)，有四人表演的羌姆。各俩人戴黑色和白色面具，头项插一根孔雀毛。白神代表善，黑神代表恶，表示最终善战胜恶。

第十段：“格龙卡斯”(即乞士锡杖)，有八人表演。穿黄色绸布袈裟。舞蹈表现“格龙”如此受持律仪之男子乞士的象征。

第十一段：“夏珠”(即小鹿)，有一人表演的羌姆。戴黄色的小鹿面具，头项角上缀有五色哈达。表示禳灾净场后，向四方神灵祈祷，为有情祝福纳祥。

第十二段“齐巴”(孩童)，有八人表演的群羌姆。各戴不同式样的面具。头项插各种颜色的小旗。舞蹈欢快热烈。

第十三段：“玛姆杰”(即八个魔女)，有八人表演。首先出场的是“木姆”(主要魔女)，戴红色凶猛的面具，身穿紫红色布衣藏袍，衣上绘着头发张扬的头像。

第十四段：“结巴杰(即八个男武士)，有八人表演的群羌姆。身穿古代士兵的盔甲，头戴铁帽，帽项插经幢，脚登钩鼻藏靴，右手持“巴当”(勇刀)，左手握“普”(盾)，腰前挂着“达当秀”(弓箭)等。表示本尊护法神的威猛。

第十五段：“觉庆嘎尔王组果阿”(本寺的护法神及随从等五种神)。本段羌姆出场前，有仪仗队出场，后身穿“夏纳”服的四个随从出场舞蹈，最后主神“觉庆嘎尔王”出场，舞蹈肃穆庄严。

第十六段：“连敢”(即执行者)，有俩人表演的羌姆。各戴深红色的威猛面具。肩披“多贡”(画有人头图案的坎肩)。下穿红布平裤。腰前围着绸布红、蓝配制的短裙，脚登藏靴，手持“达日”(斧头)和“夏巴”(套链)，在强烈的音乐声中，以威猛的气势，砍舞场中央摆置的象征魔鬼的俑像，意惩治消灭一切给人类到来灾难的妖魔邪恶。[1]

二、苯教羌姆中的神灵

对以上各派、各寺的羌姆稍作对比我们可以发现，佛教和苯教的羌姆中，

[1] 阿旺松热，“后藏‘斯姆钦木羌姆”，《西藏艺术》，1998年4期，第14页。

大多羌姆的名称、表演形式、服饰道具、音乐形态、舞蹈动作等都是相同的，对这些相同的节目从直观上是很难分出彼此，如苯教寺庙中的“嘉博哈雄”、“老和尚与小和尚”、“游方僧人”等，学界普遍认为是引自佛教羌姆，而在佛教羌姆中也有不少是苯教羌姆，佛教羌姆里主要表演本尊和护法，佛教把护法分为“出世护法”和“世间护法”，“世间护法”大多是原苯教的神灵，如十二丹玛女神、长寿五姊妹、四季女神、玛魔、巴魔（魔女）、念钦唐拉等山神，这些神在佛教羌姆中成为“具誓善金刚”。早在佛教传入以前，苯教的祭祀仪式中已有对这些神灵的祭奉赞美仪式歌舞和象征这些神灵的驱邪禳魔舞。还有些羌姆如夏那、尸陀林、鹿舞、狮舞，以及结束是的“多加”（抛食子），佛本都认为是本派固有的，是从本派传入出去，具有不同的诠释。多追达波、灵噶、辛窘、焚化朵玛等羌姆，反映了青藏高原原始葬俗中的天葬行为，只是把它抬到宗教教义、宗教精神的高度，又用乐舞的形式展现出来，原来的那种野蛮、粗俗、血腥在这里变成了彻底的“无我”、“利他”的宗教思想，成为宗教精神的最高体现。每一次表演，每一次观看，都成了宗教思想的洗礼。苯教在寺院密宗羌姆仪轨的形成中，参照、吸收了佛教密宗仪轨，因此，在它的羌姆中出现的神灵具有与佛教相似性，同时又具有自己的特点。

苯教羌姆中表现的主要任务有：

（一）上师

上师，藏语称为“喇嘛”（བླ་མ།）。意为“上师”、“导师”、“寺主”，或“恩人”、“恩德深重者”。“喇嘛”，在藏族人的心里和生活中至尊无比，这与汉传佛教不同，汉传佛教讲“三皈依”，即皈依佛、法、僧。而藏传佛教和苯教讲“四皈依”，即上师、皈依佛、皈依法、皈依僧。他们认为佛祖最大的贡献，不仅发现了生死轮回的痛苦和痛苦的原因，更重要的是发现了脱离轮回之苦的方法。藏、本在修行、修学、修研中很重视方法，并把方法的学习纳入到仪轨的修行、修习中，既注重方法的修习，又强调方法的实践。藏传佛教的理论知识由三个方法组成，即论藏、律藏和经藏。是在释迦牟尼“三谛”学说的基础上发展起来的佛学理论，其中包括理论修习和实践行为，涉及内容广深，概括起来为知识性（智慧）、情感性（慈悲）、实践性（方法）三种。藏传佛教密宗中这把三者的关系解释为：慈悲是父亲的“种子”，智慧是母亲的“胎儿”，而实践是寻求的方法。也有人解释为，慈悲、智慧、方法的结合和运用。这是藏传佛教密宗修习中最高的法门。认为佛只

有智慧和慈悲还不够，还须有方法，把方法告诉有情，使他们既知道“苦”和“苦”的原因，又知道脱离“苦”的方法，这样才能救有情于轮回。那么，把这种方法告诉有情的就是“上师”，喇嘛是生死道中的导师和引路者，如果没有上师，再好的真理我们也无法知道，如果没有上师，走不出往生的关口，那我们只能在“六道”中永远的轮回。苯教也有与藏传佛教相似的理论和宗教思想，这些从他们的各类宗教祭文中能看得出来，如《耳传珍宝明灯仪轨》：

修上师瑜伽是：我今生来世的依盼是上师，别无其他所依的上师，是三时一切觉者之总合真性，是为使我从轮回超度而莅临，身为辛饶之本性，语为本之语音，意为觉者之本性，是一切上师传承的承祧，一切静猛本尊总合的本体，一切空行勇健的唯一兄弟，是一切众生的超度者，以心意相应之中祈祷……用这样的心念，一心一意不流涔涔水为止，以信服之精神，心神不散逸于别处，明确祈请之对境：嗡啊吽！无上离戏之无边境界中，开导明空的普贤尊，不定的静猛众眷围绕，向你祈祷请来灌顶加持，五具境界光之无量宫中，一切如来集成之密集神尊，无数的本尊空行为眷众，向你祈祷请来灌顶加持，聚集持明的聚福具德山中，一切上师集成者成者寿命自在持明尊，周围围绕着无数的译师和成就者，向你祈祷请来灌顶加持。漫游各地离贪修行处，传承上师析林巴尊，无数的得道众徒围绕，向你祈祷请来灌顶加持，处居大乐修行之处，一切秘诀集有宿格列巴尊，众多的有缘圣贤眷众围绕，向你祈祷请来授予灌顶加持，在右翼措岌曼贞修行处，一切威德集成者扎巴坚参尊，无数的有福信徒围绕，向你祈祷请来灌顶加持。在雍仲拉孜城堡的修行处，清净三戒律仪者益西崔成尊，无数净业的善知识围绕，向你祈祷请授灌顶加持。[1]

在苯教的很多赞、颂、偈中的开头首先都是赞美、顶礼上师：

《长寿灌顶蕃域会供小卷》：

向上师、本尊、空行，以虔诚的三门致顶礼！[2]

《耳传珍宝明灯之会供忏酬》：

向三身无别的上师致顶礼！真性了义虽无朵玛会供，是有信力催请誓愿心续，增发定见心怀慈悲，呈现无限的供养会供，用美妙之音正确念诵，……[3]

---

[1] 德庆多吉著，《西藏苯教经文集》，西藏人民出版社，第 35 页。

[2] 同上，第 47 页。

[3] 同上，第 59 页。

《修心实践指导》：

至尊上师支美雍仲钦（保佑）！外器世间幻景不去数数，情器世间幻象不去观顾，自心我执固执不去束缚，莫去耽执万物护持空明无别。三恩上师三根本师钦（保佑）[1]

《修念自心空性实践指导》：

百种姓一体的究竟救主，向真挚的根本上师祈祷保佑！自证真性不可言，了空原智本性原始性，三时中唯一平等变换，明空透莹不失正念，法性无逸无修自然中，示现凡景直破无我遮隐，自性自察自解明空性，种种心所离戏赤裸性，大空无境透视澄澈，此生性中续性继自性，此意务必弟子记心中。[2]

《上师供养法》：

顶礼身语意所依的上师……（藏文木刻版）

按照苯教的认识上师中还包括祖师和活佛。祖师是辛绕弥沃齐。活佛是通过灵魂转世的理论，把对祖师的崇拜延伸到对祖师和高僧大德转世的崇拜，按照这种理念转世的活佛从幼年时起就具有以前辈大师的法行、智慧合慈悲；即使他们还在少年期，或更小，他也是这个教派、寺院的祖师，藏区数千座苯教和佛教寺院，每座寺院都有自己的活佛，他们将都是该寺的祖师。

1．“辛饶九神舞”。

在苯教羌姆中有“辛饶古羌姆”（གཤེན་རབ་དགུ་འཆམ།），即“辛饶九神舞”。这是歌颂苯教祖师辛饶弥沃齐的羌姆，舞蹈由九组动作组成，十二位僧侣表演。“九”（དགུ）在苯教具有“无限”、“无量”之意。是个吉数、极数。“九”又象征苯教的“雍仲”，标志着永生、坚固、不死。认为苯教的雍仲山具有九层，是俯瞰世界的制高点，宇宙的中心。“十二”在这里又象征辛饶一生的12种智慧，或称12种功德：

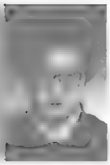
1）讲述本典：辛氏1岁时在恰辛朱普勒结塘，讲述恰辛乘。自此至12岁，先后讲述朗辛乘、楚辛乘、斯辛乘、仙人乘、无数密咒沉香乘、叶辛乘、无上圆满乘等苯教经典和仪轨、灌顶之法。

2）弘扬苯教：辛饶对神、龙、人三类徒众，讲述苯教，弘扬本法，至13岁。

3）调伏众生：辛饶14岁时，于赡部洲之成百千万之地方，以变化之身

[1] 德庆多吉著，《西藏苯教经文集》，西藏人民出版社，第89页。

[2] 同上，第91页。



调伏六类众生，又在四洲调伏四类众生。

4）引渡众生：15岁时，用禳解、仪轨等，指导罪孽众生趋向解脱。

5）主持国家：16岁时，应帝释天等所求，到魏岭等360个国家。兴建道观，供塔360个。

6）神变子嗣：化身降玛神，娶霍氏嘉莫、波氏唐茂等360位生育能力强的妃子，所剩之子被四方道观请去，利益众生，弘扬本法。

7）降妖伏魔：17岁时，去魏摩岭和赡部洲各大地方之诸国王所辖山、神、龙、人居住之地，讲述经卷仪轨，应邀赴“博”等地降伏魔军，排除教难。

8）果道兴旺：21至30岁时，讲述《九乘》、《四门五库》、《教谕论》等经典，塑造神像，修建供塔。

9）成道明相：31岁时出家学道。32岁时化为金翅鸟，去兜率天神列登结座前，受大戒。34岁时，在花洲与共命鸟同位，入狮子悲心禅定，降伏四魔，自身得到解脱。37岁时，在情器世间苦心修炼。38岁时感化巧巴等魔怪及外道。45岁时，给徒众传授25条戒律。

10）断除轮回：49岁后，修炼菩提心境，证知《大乘真如》，轮回涅槃。

11）证果解脱：65岁后，修持无上大乘义，达到证知本之自性，解脱于法界。

12）终得成就：80岁后，向徒众讲述无上乘意义等修道之法。相传得到教诲之僧徒中，外之信徒10多亿，中之信徒200万，内之信徒1.6万人，密徒3500人，随侍之森巴信徒5500人，叶辛信徒360人。82岁时，在九层维仲山巅于水兔年冬季之30日黎明时分圆寂。[1]

有学者认为辛饶的12种功德，是模仿了释迦牟尼的十二功德，而“辛饶九神舞”也是仿照了藏传佛教宁玛派歌颂莲花生的“次久”羌姆。“次久”是由八个僧人穿着不同样式的服饰舞蹈，它象征莲花生的八个名号、八化身。而“辛饶九神舞”戴着“夏囊”（黑帽）帽和服饰表演。

2. 游方僧舞

有学者认为“游方僧舞”（ཨ་ཙ་ར།）是佛教羌姆，有藏文文献记载，约第二十八代藏王拉托托日年赞时期，就有印度的游僧在西藏布道，至公元7、8世纪最盛，为佛教在西藏的传播起了重要的作用，佛教后弘期印度高僧阿底

[1] 丹珠昂奔、周润年、莫福山、李双剑主编，《藏族大辞典》，甘肃人民出版社，2003年，第882页。

峡（1045—1054）来藏弘法，完善了佛教的戒律，为后来宗喀巴佛学理论的形成奠定了理论基础。为了歌颂印度游僧，藏传佛教寺院的羌姆中加入了游方僧舞，各寺院的表演上都略微不同，有独舞、双人舞、群舞，形式多样，有些寺院如玉树结古寺游方僧就有点像扎什伦布寺姆钦木羌姆仪式中扮成的老夫妇，以滑稽喜笑的表演作为羌姆舞场维持秩序者，每逢舞场拥挤或观众来回跑动时出来维持秩序。几乎所有的苯教寺院也都表演游方僧羌姆，他们将游方僧人作为文化交流的上师进行颂扬。

3. 嘉纳哈雄

嘉纳哈雄（རྒྱ་ནག་ཧྭ་ཤང་），几乎所有的佛教寺院羌姆仪式上都跳，据说这是为了歌颂唐朝和吐蕃两国之间的情谊及中原对西藏的支持而表演，“嘉纳”（རྒྱ་ནག་）指中原；“哈雄”（ཧྭ་ཤང་）及和尚。也有把这舞蹈解释为“中原大施主”。施主是暗指唐朝皇帝。也有解释为，公元 8 世纪在西藏桑耶汉地禅宗“顿悟”派代表汉僧摩珂衍那与静命为代表的印度“渐悟”派争论佛法时失败，失败后他离开了西藏，他走时把他的一只鞋子留在了西藏，表示他传播的佛法依然留在西藏，他在西藏传播的佛法对西藏后来的佛教发展有一定的影响，嘉纳哈雄羌姆就是颂扬他。也有的是以老和尚和小和尚的形象出现，身穿汉僧袈裟，头戴中原大头娃娃面具，相传他们是佛教前弘期入藏的和尚，面具和服饰及一个老和尚与几位小和尚的组合，有点像内地的布袋和尚和他的孩童。“嘉纳哈雄”羌姆在藏区已被视为带来吉祥、幸福和丰收的贵人。

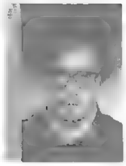
苯教羌姆中的嘉纳哈雄从服饰、道具、表演形式与佛教基本一样，但解释有所不同，如:清朝松潘地区藏汉之间经常发生冲突，引起战乱。因林波寺活佛协绕益希调解有功，1862 年清朝皇帝颁诏嘉奖。于是协绕益希特意在跳神过程中增加了“嘉纳哈哄”（嘉纳哈雄）作为汉藏友好的纪念。协绕益希还把皇帝赐给的黄袍、靴子等用于羌姆中，以象征皇帝亲临林波寺观看神舞。

4. 上师供养舞

上师供养舞有八人表演，头戴五佛冠，着上师服，手拿法令、鼗鼓、藏香、酥油灯、净水、“措”、鲜花、海螺等。反映修行者对祖师的敬慕和身语意三供养。

（二）本尊

本尊（ཡི་དམ་），亦称“主尊”，指寺院中安置诸佛中，以某尊为主，而特尊崇之，称为本尊。之外，它又指密尊修行中主供佛。在密宗中有两种成



就，即一般成就和究竟成就，究竟成就是经由本尊修持而得到。修行本尊是密教修行中很重要的内容，修习者首先要根据修习的内容选择一位佛或者菩萨作为本尊，请一位合格的上师为自己传授密法，进行灌顶、加持。因为上师是师师相承的大日如来的代表，也必须是修法有了成就的瑜伽行者。然后设坛供奉本尊神像，观想本尊的形象，念诵本尊的咒语，以发菩提心迎请本尊显现。在修行过程中迎请、供奉、观想本尊像具有特殊的意义，是入世和出世中最为殊胜的佛。对本尊的祈祷、赞美是苯教修行中很重要的一部分，在金刚羌姆的修行仪轨中，首先用朵玛对本尊进行供养，如《蕃域宗派朵玛制作法》中这样祈祷：

三根本本尊神致顶礼！在此教授作自现大圆满三身的朵玛，静密主的朵玛供品席镳孜杰边有八小镳围绕，朵玛有日月宝装饰，猛主的朵玛供三角形具边缘及三角，并套饰两个三角附属朵玛，而且有四个或八个小朵玛围绕，朵玛瓣和日月宝装饰。上师的朵玛供品用四角形并有威仪，有静猛怀诛的朵玛围绕。然后护法朵玛，智慧锋芒的朵玛供三角形上缠尖的三个，套饰三个颅骷，三受望作三个三角形朵玛缠绕尖并用三个骷髅套饰，四尊神通药叉母供三角形套帽朵玛并一样的三个朵玛围绕。套饰四个骷髅。阿司护法的朵玛供三角朵玛。赞朗尖头巾护法朵玛供三角形用三个赞朗尖围绕，套饰三个骷髅。另外，厉鬼朵玛九洲地酬等其它一样作，地主的朵玛供要作四角形，孜杰四缠头巾、八种、四对、朵玛、饮品、药物和三双运解脱等项集全。空行母的朵玛供作心脏型，上师的朵玛供作珠宝形。[1]

从对祈请本尊的祷词中可以感受到苯教羌姆中所表现的内容：

向本尊神致礼！求菩提道的人，想催请红扎赞神尊者，在铜盒中作三角朵玛的赞帽装饰，环绕各种妙欲，呈献血肉芥子，咒穴中埋藏替身、姓名，与神隔离，积诛杀的咒力，之后入定，观修自己为威赛神尊，前面在风暴中，红色扎赞护法神尊，乘骑红色赞神骏马坐骑，左右手持蛇套，身披红色锦缎大袍，引领十万赞神兵俑，听从一切旨义口令。[2]

以慈悲护持我等六趣众生，具足恭敬受用的此朵玛，献给诸众本尊静猛神会，请赐五身显于自身的成就。此方有大盟誓之朵玛，献祭鬼神八部众境主，献给慈主鬼眷空行众会，此时请赐一切殊胜与共同成就，此方装点的朵玛甘露，献给护本怙主众护神，请来护教禳解障碍，具有有寂仁慈的此方朵

[1] 德庆多吉著，《西藏苯教经文集》，西藏人民出版社，第102页。

[2] 同上，第143页。

玛，施于八部鬼神地主众会，请灭害心来助行善事无缘遍布的此施舍朵玛，回向于众六趣众生，解脱种种轮回他痛苦，祈愿证得觉悟利乐果。以此法诵念呈献朵玛，然后，敲起神鼓：哎玛嚯！不具生灭的心性之宇宙中，超脱无明的尸身上，明识自显跳起舞蹈，唱起无生的妙音歌。哎玛嚯！不生的歌舞，消灭种种分别之心的尸体上，跳起自生自解的神舞，唱起无灭的伎乐歌，哎玛嚯！无灭的歌舞，具有无边信念的鼓，敲起威慑有寂的重力，现分显为庄严的舞，转为任何无取舍之中，一切显为心识的歌，不可思议言传而歌唱，不具生灭无边的此歌舞，臻于苯教之巅哎玛嚯！[1]苯教羌姆中本尊和护法神都称为护法神，有时两者的分界也是模糊的。

（三）护法（སྲུང་མ།）

关于苯教护佛神的界定很复杂，似乎天界众佛、菩萨、本尊的随从以及三界被辛饶降伏的鬼神都可以作为护法神，在护法神的分类中苯教既采用佛教的分类法，又有自己的特点，如它根据佛教的分类把护法神分为“出世护法”和“世间护法”。

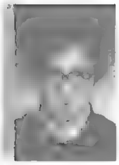
1.“出世护法”

藏传佛教把从印度传入的护法神都列入出世护法神中，这些护法神是可以作为本尊进行供奉，而把降伏后吸纳为佛教护法神的本地神灵，归为世间护法神，即底层护法，它们是不能作为本尊。苯教是土生土长的宗教，护法神几乎都是苯教派的神灵，所以它的出世和世间护法只能以它的职能划分，有它们共有的出世护法，也有只在某区域被供奉为出世护法的。苯教“出世护法”多是佛、菩萨、本尊的愤怒尊，他们是“出离六道轮回之神灵”，意超出世间轮回的神灵，他们是已获得十地成就，得到菩萨果位，只是为了守护佛法、护卫佛法免受妖魔的袭扰，以愤怒形象降临世间，成为佛法的守护神。因为他们具有广大的法力和与菩萨相近的地位，而被认为是具有菩提心和大智慧的护法。在这类护法中，有些还可以被修行者选作自己修行的本尊。根据苯教经文记载本尊羌姆有：如喜金刚（ཞི་ལྷ།）、“普巴金刚”（ཡི་དམ་ཕུར་པ།）、“五色金刚”（དཔལ་གསས་རྔམ་པ།）、“贡保”（རྟ་མགྲིན། 马头金刚）、“父续金刚”（ཕ་རྒྱུད་ཐུགས་རྗེ་ཉི་མ།）、“母续金刚”（མ་རྒྱུད་ཐུགས་རྗེ་ཉི་མ།）等。

2.“世间护法”

“世间护法”简单地分为一般护法神和低级护法神。一般护法神也常与

[1] 德庆多吉著，《西藏苯教经文集》，西藏人民出版社，第 50 页。



出世护法神和本尊混到一块，因此对苯教神灵的分类、界定是很复杂的。一般护法神包括护法群体中的头领，如：苯教把繁杂众多的原始神灵归为三十个种类，每个种类都有一个头领，如：众神之主是大自在天，众女神之主是乌没、玛女神，众阎王之主是阎罗，众阎王母之主是女神命主，众玛姆之主是世界女王（班丹拉姆），众密乘护法神之主是女神，众魔之主是贞杰章嘎，众女魔之主是女神那姆查夹，众王系魔之主是大白哈尔，众骷髅鬼卒之主是命主梵天，众战神之主是居拉桑瓦，众曜之主曜魔罗睺罗，众罗刹之主是罗刹路珍，众罗刹之主是女神蛙头血眼，众夜叉之主是夜叉梅巴，众夜叉女之主是玛姆那姆（黑门巴女人），众护法之主是大黑护法，众楼陀罗（暴风神）之主是金刚去魔，众穆魔之主是那保扎梅，众外道徒之主是大自在天罗刹，众地方神之主是人神香波，众天魁之主是女神托吉普卡，众玛桑之主是九族众魔王，众赞之主是索散玛保，众独脚鬼泰乌让之主是（大丈夫）南台嘎保，众贞保魔之主是耶秀玛保，众魔障之主是恰那亚嘎，众空行母之主是那姆蛟切，众龙魔之主是那保郭固（九头黑），众龙女之主是黑罗刹女。[1]这里面既有一般护法神，也有出世护法神和本尊。

低级护法神是一些被降伏了的鬼魂精灵，他们的数量惊人，形状怪异。苯教是从原始宗教发展而来，原始宗教的特点是万物有灵，走进苯教寺院不论是绘在唐卡、壁画上，或雕塑的神灵多为人身动物面，或人面动物身。一般护法神与低级护法神最好的区别是看寺院里的画，唐卡或壁画的中央绘的是本尊，或一般护法神，画的左右侧或低下狂舞的多是低级护法神，它们或裸身、或着铠甲，手持法器，骑着怪兽，或在烈火中，或在波涛中，或在山间一路舞蹈。在苯教的羌姆中也是这样，充分展现出苯教的特色。

（1）“斯加迪周”

“斯加迪周”（སྲིད་རྒྱལ་དུས་དྲུག།）有些寺院是由十个人表演，戴着不同形状的面具。从苯教绘画中看思必嘉姆的形象酷似吉祥天母班丹拉姆（དཔལ་ལྡན་ལྷ་མོ།），也有人说成是吉祥天姆羌姆。思必嘉姆深蓝色的身，一面三目，狰狞愤怒，二手（也有多面多手的），右手挥舞禅杖，左手持盛满童血的头盖碗，（童血是从乱伦所生的孩子身上取出的），以毒蛇、鲜人头作璎珞，从血和脂肪的海水中央、黑色风暴的中心骑着一匹野马而来。

（2）“色玛滚羌”（གཟི་མ་བཀྲ་འཆམ།）

[1]（奥地利） 勒内·德·内贝斯基·沃杰科维茨，《西藏的神灵和鬼怪》，西藏人民出版社，第230页。

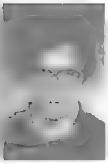
“色玛”（གཟི་མ་）即护法神，在这里是指思必嘉姆。“滚羌”（བགུ་འཆམ།）即九段舞。舞蹈开始是思必嘉姆的独舞，后出场的有九乌鸦、老虎、人熊、狮子、青龙、大鹏等，这些都是思必嘉姆的护法神，舞者左手持金刚橛，右手端头盖骨碗。

（3）“卓杜”（བསྒྲལ་བསྡུག།）

苯教寺院在岁末驱鬼仪式中都跳“卓杜”（བསྒྲལ་བསྡུག།），由十三个僧侣戴愤怒护法神面具表演，舞蹈中思必嘉姆挥动钺斧，惩治邪恶，切割“灵嘎”（鬼俑），把切割的“灵嘎”肢体分发给诸神，以示驱除世间一切丑恶及灾难。同时，又告诫人们多做善事莫行恶，行恶者必受到严惩。苯教低级护法神多是一些宗教场地（舞场、道院、经院、供养物制作地）、墓场、宗教建筑（庙宇、佛塔、经幡）、宗教物品（法器、供品、经典以及僧人的生活用具等）等的守候者，如羌姆“多追达波”（དུར་ཁྲོད་བདག་པོ།），即墓场主，四骷髅舞，也称四骷髅神舞。骷髅神原为屈死的厉鬼，作祟乡邻，后被辛饶降伏发誓永远保护苯教，辛饶派他们守护天葬台，成为天葬台的守护神，为送往天葬台的亡魂指点迷津。“多追达波”（དུར་ཁྲོད་བདག་པོ།）羌姆有四人表演，头戴骷髅形白面具，身穿绘有骨骼的服饰。

（4）四大门神

苯教把四大门神分为显宗四大门神和密宗四大门神。显宗四大门神一般是绘主殿外墙上，他们分别是：持国天王，坐于虎皮，怀抱琵琶，头顶宝髻，表情自然，方面阔腮，体形壮实魁梧；增长天王，坐于虎皮，怒目而视，大眉紧皱，横肉突起，右手持剑，左手作欲抓之状，面部为蓝色或绿色，头顶一兽头；广目天王，左手掌托塔，右手于胸握长蛇，面部为红色，双唇紧闭，圆目视塔，穿戴兽皮宝饰；多闻天王坐于兽皮，双脚蹬地，面呈黄色，头顶宝狮，右手持法幢，左手握吐宝兽。多闻天王，又作普闻天、种种闻天等。藏语为“囊绥”住于须弥山第四层之北面。随从有众夜叉、罗刹，能赐予福德，被视为财神、福德之神。在西藏的影响要超出其他三个天王，有单独的供养，有些还有“囊绥”羌姆。苯教在主殿里面的墙壁上绘有密宗四大门神。密宗四大门神又称四大明王，是守护四方之神，苯教羌姆中称为“土依”（ཐོག་བཞི།），有些苯教寺院把它放在开始时表演，舞蹈由四人表演，分别戴龙头、猪头、熊头、狮头的愤怒像面具。意为驱除一切阴霾晦气，清净场地，打开四方神门，迎请诸神，接受信众的供养膜拜。按照苯教的理论这四大明王也可以作为本尊供奉。



（四）供养人

在苯教看来对上师（བླ་མ།）、佛（སངས་རྒྱས།）、菩萨（བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ།）、本尊（ཡི་དམ།）等神灵的供养，对父母长辈的赡养，对贫者弱势的舍施，是身语意修持中很重要的一部分，苯教经文中有这样一句话："让他人高兴是你的功德，让父母高兴是你的报恩"。羌姆从最初的秘不示人发展到后来的公开展示，从最初的密宗修行仪轨发展到后来的人神同娱的宗教活动，是宗教仪轨的扩展，宗教文化在发展中的变量。其中娱神舞蹈是很重要的一项，也是最具情感的部分，苯教娱神的方法很多，从原始苯教时期就用丰盛的祭品作酬补，用优美的辞藻来赞美，用愉悦的歌舞来取悦，都是希望得到神灵的愉悦。苯教有关供养方面的记载很多，供养的形式、供养的物品也是很丰富。其中歌、乐、舞是很重要的供养，在佛前的香案上除了摆放各种美肴、香料，还有象征音乐的乐器，甚至在唐卡、壁画中也处处能看到歌舞、音乐（乐器）的供养。娱神舞，既是供养，也是回向，有一种人性的、本能的东西在里面，更接近人们的生活，与愤怒的金刚神舞，在色彩上、情感上都形成对比。

1. 夏纳（ཞྭ་ནག།）

夏纳，即黑帽。也称"斯巴齐夏"。意为世界形成时的帽子。"斯巴"在原始苯教时期具有多种解释，如在《斯巴形成歌》中斯巴是世界、宇宙。而在《斯巴宰牛歌》中仿佛是高大的牧人，或是宇宙的主宰。在羌姆中又是具有无限法力的"阿巴"（即咒师），他在羌姆中的表演有独舞、领舞、群舞，有在开始、中间和结束表演的。开始出现时他是为驱邪镇妖，洁净场地，迎请四方神灵。中间是以愤怒的护法神的形象出现，象征佛法的威力和勇猛。后面出来时是佛法的执行者，对象征邪恶的"灵嘎"进行严厉的惩治，从宰牛的斯巴变成了宰杀鬼俑的法师。"夏纳羌"的服饰是很有特点的，头戴宽檐黑帽，帽顶饰骷髅头、金刚杵，叉孔雀毛，两边用红铜片镂雕和彩绘相结合的手法绘上火焰，沿着帽檐垂下黑色的穗子，身穿蓝色缎袍，右手拿金刚橛，左手持一头盖碗，象征力量和智慧。

2. 囊吉（རྣམ་བརྒྱད།）

只要走进苯教寺院，就能看到在寺院的壁画中，清秀妖媚的天女们手持各类宝物或在青山绿水间翩翩舞蹈，或踏云驾雾一路鼓乐而来。苯教有"八大供养天女"、"十二供养天女"，"四大妙音天女"等，一边歌舞一边供养。这种用歌舞敬献供品的形式，是来自人们生活中的礼俗行为，在藏区每逢喜庆佳节，或谁家有什么喜事，人们总是聚在一起尽情歌舞，歌舞中人们

互敬哈达、馈赠礼物。天女们所持的宝物也都是人们生活中作为吉祥物互相馈赠物。这些宝物有不同的组合，最常见的有：

"八宝吉祥"

"八宝吉祥"，藏语称"扎西达杰"（བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད།），不论是在寺院、宫殿、民居，或日常生活用品中，是藏族地区见的最多的装饰物，甚至自元以来出现在皇室宫廷的器物上，八宝中的每一宝都有一定的含义：

1）吉祥结，藏语称"白武"（དཔལ་བེའུ།），又称无限之组。苯教认为几何形状的吉祥结，是从苯教"雍仲符号"演变而来，是"雍仲"符号的美化，它象征永恒、吉祥、圆满、通达和坚韧，把它绘在宫殿、寺院、官邸、住宅的墙壁上。

2）莲花，藏语称"白玛"（པདྨ）。出污泥而不染，被视为开悟烦恼（泥土）的菩萨德行的象征。藏传佛教和苯教都认为莲花象征着最终的目标，即将成正果。也表示佛的诞生，在著名的桑奇大塔第三塔牌楼上，有一幅表现释迦牟尼诞生的雕刻，画面上佛母摩耶夫人坐在莲花上，两条龙正向她喷洒净水，喻示佛陀"诞生"。在西藏阿里和传说祖师辛饶去过的地方也有莲花，也具有与释迦相似的传说。

3）华盖，藏语称"斗"（གདུགས）。是藏族吉祥八宝之一。在古印度被当作权威的象征，藏传佛教则认为宝伞象征着佛陀教诲的权威，后被苯教吸收，象征佛法的高贵、超脱。在羌姆表演中开始和结束前随着仪仗出来。虽然只是随着仪仗出来没有特别的表演，但是在整个仪式中始终不能没有。

4）金轮，藏语称"阔罗"（འཁོར་ལོ།）。关于金轮的产生有这样的传说，一说原为古印度一种作战用的武器，后被佛教用来作为一种象征物，意味着佛陀有关教法即真理之训诫。佛陀说法即是转法轮。在西藏不论是佛教或苯教法轮象征着佛陀教义的传播。

5）白海螺，藏语称"东嘎"（དུང་དཀར།）。是用大白海螺制作的吹奏乐（法）器。佛本都把佛祖说法四方比作白海螺之音。视为名扬三千世界之象征，是佛音回荡不息的声音。尤其苯教认为在数亿年前青藏高原是一片海洋，后来因地壳的变化海水退去，今天在西藏很多地方还能看到化石的贝壳，苯教早期的说唱音乐中就唱道，拉萨城是建在大海之上，因此认为海螺就是当年大海的遗留。

6）胜幢，藏语称"坚参"（རྒྱལ་མཚན།）是藏族吉祥八宝之一。传说原为古印度的一种军旗，后来佛教用来作对治烦恼得解脱、得胜利的象征。据说

最初为古印度战争中战旗。释迦牟尼战胜邪魔的重重诱惑，获得圆满，佛教徒就用幢来表示胜利，也用来作对治烦恼得解脱的象征，后来被苯教吸收，用此比喻十一种烦恼的对治力：戒、定、智慧、解脱、大悲、空无相无愿、方便、无我、悟缘起、离偏见、受佛之加持得自心自性清净。走进藏区可以看到寺院、庙堂、道场的院中、屋顶上矗立着胜利幢。胜利幢的形状是圆柱形，插在一根长木轴杆上，杆顶部是日月的装饰，日月下幢顶呈伞状，筒状是用层层叠叠的彩绸形成。

7）宝瓶，藏语称“翁巴”（བུམ་པ།）。原为容器，用来装宝石或圣水（甘露），被视为财富的象征，表示财富像泉水源源不断地从瓶中流出，苯教在瓶内插孔雀羽毛，象征佛祖和花蜜，因而也象征着灵魂的永生不死。

8）金鱼，藏语称“赛年”（གསེར་ཉ།）。因为鱼在水里自由自在的样子，象征超越世间、自由豁达、得到解脱的修行者。佛本又以一对雌雄金鱼象征解脱的境地，又象征着复苏、永生、再生。

“吉祥八物”

吉祥八物，藏语称“扎西则吉”（བཀྲ་ཤིས་བརྒྱད།）。与“吉祥八宝”一样，也是常见的吉祥物，也是苯教在祭祀中的必需品。

1）铜镜，又称“宝镜”，藏语称“也朗”（མེ་ལོང།）。镜映万物，又不留痕迹，表示生命无常，一切皆“空”。反映出苯教对宇宙的认识、对自我的认识，苯教认为只有认识无常的本性才能领悟性空的真谛。因此提出认识生命无常的六种方法：通过了解宇宙的变化和进化来认识无常、通过了解生存世界的众生及其生死痛苦来认识无常、通过了解得道者和过去大师们的生死来认识无常、通过了解众生的生死来认识无常、通过了解各种事物的变化来认识无偿、通过了解死亡的经历来认识无常。

2）黄丹，藏语称“勒车”（ལི་ཁྲི།）。是黄牛的胆结石，味苦涩，性凉，有解毒、散疫疠，清肝脏及其他腑内驱热功能。“忠言逆耳，良药苦口”。苯教谕示要脱离生死轮回的“苦”，就要皈依佛法，顶礼三宝，了悟轮回的苦，通过修行得到彻底的解脱。

3）奶酪，藏语称“雪”（ཞོ།）。苯教崇尚白色，在原始苯教时期酪、乳、酥“三素”就是上等的祭品，苯教文献中多有记述，它象征纯净、无垢、自然和脱俗。

4）长寿茅草，藏语称“杂的日瓦”（རྩ་དུར་བ།），也称“让姆巴”（རམ་པ།）。是一种种子可作为饲料或食品的野草。早期有苯教师在山中闭关修密时，把

它放在坐垫下和枕头下，也可以用其籽充饥。它象征智慧、坚韧、无畏。

5）木瓜，藏语称"兴不瓦"（ཤིང་བིལ་བ།）。入药，味酸而涩，性平，功能止热泻。苯教把木瓜作为神的供养，很有可能受到印度早期宗教的影响，苯教诞生于冈仁波齐神山为中心的香雄，冈仁波齐神山不仅是苯教的诞生地和苯教文化的发祥地，也是印度教的神山，他们称其为"凯拉斯"，是主神湿婆的居住地，同时又是印度耆那教的神山，耆那教将此山视为其创始人瑞斯哈巴那刹获得解脱的神山，称其为"阿什塔婆达，意为"最高之山"。冈仁波齐每年来自印度、尼泊尔、不丹和我国各大藏区的朝圣者不计其数。木瓜在印度是供奉众神的主要食供，苯教视其为水果中最神圣的供品。

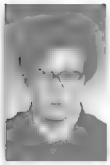
6）白海螺，藏语称"东嘎"（དུང་དཀར།）。藏传佛教寺院的白海螺皆为右旋，而苯教寺院有右旋的也有左旋的，藏传佛教在行香、转经都是从左向右运转，即顺时针转动，而苯教师向反，据苯教师讲，苯教之所以逆时针转，这是按照地球自转的方向转转，还有在佛塔内装藏佛经是，佛是从外向里顺时针地摆放，而苯教是从内向外顺时针地摆放，转经也是按照这个摆放的方向转，佛本形成不同的方向。

7）朱砂，藏语称"加岑"（རྒྱ་མཚལ།）。是西藏寺院绘画中的主要颜料，又可入药，其色泽呈橘黄色或红色，是佛本上师和僧人服饰色，被象征为佛、法、僧，以及高贵、脱俗，苯教的斯必嘉姆等本尊、护法就是这个色。

8）芥子，藏语称"依姆嘎日"（ཡུངས་དཀར།）。芥子榨取油可食用或点灯，是能使生命延续的物种，同时，它又被视为具有金刚一样的坚固，能摧毁一切妖魔邪恶，象征佛法的威力。

五欲德

五欲德，藏语称"叠银俄"（འདོད་ཡོན་ལྔ།），亦称"五妙欲"、"五欲"等。是关于人生中经常遇到的视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉五种情欲的基本看法。"囊吉"也是"五欲德"佛教思想的体现，在这一点上佛本的解释是完全一致。佛本都讲"四谛"说。"谛"，意为"真理"，"四谛"即"四个真理"。他们认为，现实世界对人类是一个痛苦的过程，即所谓的"苦海无边"。"四谛"说就是一套说明苦难和解决苦难方法的学说。"四谛"即苦、集、灭、道。"苦谛"讲世间存在种种苦。苦有分成"四苦"、"八苦"。"四苦"指生、老、病、死、"八苦"是在生老病死外加上怨憎会（不愿相见的敌对人偏偏在一起）、爱别离（亲爱的人愿在一起又往往要分离）、求不得（物质生活的需求常常不得满足）、五阴盛（"五阴"即"五蕴"，"蕴"



是“集合”的意思，佛教宣称世界和人生都是由五种生灭变化的元素即色、受、想、行、识所组成。人一旦有五蕴，就会生苦，所以说“五蕴”是苦的）等四苦。这些都是人生在世必受的痛苦。“集谛”是讲造成痛苦的各种原因或根据，认为产生苦的原因是“业”与“惑”，来源于人本能的欲望，这些欲望即：色（视觉引起的欲望）、声（听觉引起的欲望）、香（嗅觉起的欲望）、味（味觉引起欲望）、触（触觉引起的欲望），总称为“五欲”。“灭谛”讲苦的断灭，即断灭世俗诸苦得以产生的一切原因，达到佛教最后理想的无苦境界（“涅槃”）。认为苦恼的根源“五欲”是完全可以消除的，每个人都能得到“解脱”而成佛。“道谛”讲实现佛教最高理想所应遵循的途径和方法——即“八正道”。“五欲”是用五件象征物来表示：（1）铜镜表示“色”；（2）琴、钹铙表示“声”；（3）藏香或焚香表示“香”；（4）水果表示“味”；（5）绫罗表示“触”。有些寺院在“五欲”上再加上头盖骨碗、金刚橛、长明灯等。头盖骨表示出离；金刚橛表示决心；长明灯表示得到佛的加持。

（五）动物

苯教羌姆中有很多模拟动物表演的舞蹈，这些模拟的动物都是苯教的吉祥物，或是苯教护法神的化身，或是本尊的随从。动物表演的羌姆有两种形式，第一种是大多寺院都表演的动物，如象、鹿、狮、虎、牛、鹤、乌鸦；另一种是只在个别寺院表演，如松潘山巴寺的猴神舞，其他寺院很少表演。表演动物的服饰也有所不同，有些全身都穿上动物模型服饰，有些只戴动物的面具。在这里戴夸张、狰狞的愤怒相动物面具，如牛、狮、虎等，面具上有五颗骷髅，表示五佛五智。着黑色或蓝色袍子，有些袍子上绣有愤怒的护法神相。以骨饰作庄严，是代表本尊具足降服妖魔，能统一一切威力，这是金刚护法神羌姆。有些戴较为逼真的动物面具，如鹿、鹏、猴、狼、猪、乌鸦等，身着绸缎袍子的，身上没有特别的标志，这是一般护法神的羌姆。全身都穿上动物模型服饰的羌姆，舞蹈以滑稽的动作、喜笑的表情，常常引起全场大笑。舞蹈的中间还朝观众抛撒“措”（ཚོགས）的供果，一次次引起观众哄抢、嬉笑，十分热闹，苯教认为这是祥和、幸福的征兆，人和神在这里没有了界线，神和人在这里得到了共同的愉悦，这些是娱乐性羌姆。

三、羌姆表演的仪轨

“羌姆”，作为苯教宗教观念的行为表现和内在宗教精神的外化，苯教历代高僧大德都高度地重视，有严格的程序和戒律，可以说每一个步骤、每

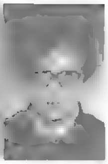
一个过程、表演中的每一招一式都是按照经文中的规定进行。表演前还要从精神到物质作精细的准备，从这些准备中可以感受到仪式活动的神圣性和仪式活动在寺院宗教活动中的重要性。对表演者也有很高的要求，表演者必须是在修行次第上先显后密，显密双运的具有一定佛学造诣的本寺僧人，有些寺院的羌本（即指导、负责羌姆仪式即表演者）已获得或正在读“格西”（佛学博士）学位。羌姆仪式在内容上包括内供和外供两个方面，内供部分是在寺院内部秘密举行，不示予人。外供部分举行公开的展示。据说外供起初也不示人，后随着内容的增加和宣扬教义的需要而开放。

(一)羌姆表演的时空性

苯教各寺院都有自己一年一度定期的祭祀和修供等重大法会。这些法会有的是大家都有的，是共同的法会，如“祈愿大法会”（སྨོན་ལམ་ཆེན་མོའི།）、“辛饶殊胜千供法会”（གཤེན་རབ་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་སྟོང་མཆོད།）、“世界烟祭日”（འཛམ་གླིང་སྤྱི་བསང་ཆེན་མོ།）、“坐夏”（དབྱར་གནས།）“岁末驱鬼日”（དགུ་གཏོར།）等，有的法会仅限于本寺、本区。有些是不定期的，如“超度法会”、“百供法会”，以及本院的本尊、本区域的护法神祭拜仪式等。青藏高原的地理、气候非常复杂，如仅西藏的地势西北高东南低，海拔高至五千米低至几百米，气候类型也因此自东南向西北依次分布是热带、亚热带、高原温带、高原亚寒带、高原寒带等类型。不同的地势、不同的气候，形成不同的季节变化，也形成了相应的生产、生活方式。因此，大家共有的法会，有些是在同一个季节、同一个时间里举行，有些却是在不同季节、不同时间里举行。把各寺院所举行的羌姆表演大致可分为年初、年中和年末三个时期：

1. 年初

大年初三至十六苯教寺院要举行“祈愿大法会”（སྨོན་ལམ་ཆེན་མོའི།），初三清净场地、摆设供品、煨桑祭祀，初四凌晨开始举行盛大的祭祀仪式，全寺僧人开始诵经奏乐，要对苯教众神灵进行供养，十六日跳羌姆。现在苯教寺院的羌姆只表演一天，据说在早期苯教兴盛时期“祈愿大法会”的羌姆要表演三天，第一天是迎请四方神灵，对本尊、金刚护法进行供养；第二天是对三界四方的神灵进行供养；第三天是以娱乐性的羌姆为主，是对各路神灵及施主的回向。也有些寺院是在藏历三月举行羌姆表演仪式，如那区地区聂荣县的“阿扎朗宽示忠宽娃林寺”的羌姆，该寺每年藏历二月二十日至三月十五日举行愤怒神、大藏经、药物炼丹及母系愤怒神等的念经法会，从三月十五日起三天内举行羌姆表演。



2. 年中

年中的羌姆表演一般是在农（牧）闲季节，如夏季的“坐夏安居节”（དབྱར་གནས་དུས་ཆེན།），盛夏时期藏区草木旺盛，气候宜人，这个季节也是昆虫最多的时候，为了避免踩死虫子，僧侣们闭关修行十五天，解闭后举行法会表演羌姆。由于温若农区大多是从六月十五至三十为禁期，牧区也有从六月初至十五，根据《本波教简史》说是藏历五月十六至六月十五举行，历时一个月。苯教也有不少寺院在“嘛智法会日”（མ་ཏྲི་སྒྲུབ་པ།）和苯教其他本尊供养法会上表演，时间有些不同：对河寺（སྟང་ཞིག་དགོན་）和元坝寺（སྟ་སྟེང་དགོན།）于阴历四月二日（阳历5月18日）举行跳神，林波寺（རིན་སྤུངས་དགོན།）于阴历四月十七日（农历6月2日），上纳米寺（མཁར་སྣྲོང་དགོན།）于阴历六月十六日（阳历7月30日），上四寨呷米寺（དགའ་མས་དགོན།）于正月十六日—十七日举行跳神。规模较大，恢复较早的小西天呷米寺（བྱ་ར་དགའ་མལ་དགོན་ཆེན།）除夏季有一次跳神外，正月“娘梅协绕江村纪念日”（མཉམ་མེད་དུས་ཆེན།）正月十五日也举行跳神。[1] 四川德格索德彭滚寺在藏历八月十五，举行羌姆表演；西藏昌都“吉祥兴旦永恒德庆林寺”在藏历四月举行羌姆表演；那区聂荣“索丁欧苯教宝贝寺”，在藏历六月举行羌姆表演。

3. 年末

几乎所有的苯教寺院每年的藏历十二月二十九日举行“古多”（དགུ་གཏོར།）法会，即岁末驱鬼仪式。仪式包括祭祀、供养、诵经、羌姆表演等，仪式结束时还要将象征一切不幸、劫难、业障、病魔和晦气阴霾的“灵嘎”（ཞིང་ག）祥、光明、畅达、如意的新年。也有个别的寺院在这天不表演羌姆，如“索丁欧苯教宝贝寺”在每年藏历十一月举行“古朵”驱魔法会并表演羌姆。也有的寺院在藏历十月举行的“嘛孜”法会，法会中表演羌姆。

苯教羌姆的表演地点都是在本寺主殿前的空地上，现在我们看到的苯教寺还处在恢复中，殿宇、僧舍、道场相对较弱，尚无专门表演羌姆的场地。

（二）羌姆仪式的程序

羌姆作为一项主要的宗教仪轨，它有严格的程序和规定，所用的每一件法器、祭品、服饰道具，都要精心准备，专人管理，我们在调查中发现，不

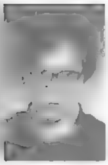
[1] 白玛措“松潘苯教神舞简介”《西藏研究》1998年第一期，第85页。

论是寺院或民间这些工作都是由男性来完成，尤其密宗的经堂禁止女性入内，前来布施的女性只能把物品放在门外。据佛本的僧学讲，早期男女双运的密宗画像、雕像除了密宗殿是看不到，密宗殿是禁止女性入内，一般的女性可能终生都看不到。羌姆的表演是整个仪式中的一个内容，羌姆表演的法会都是修供本寺本尊的密宗法会，从程序上分为内供（内修）和外供（外修）两个方面。内供以诵念本尊经文、修供本尊坛城为主，是语、意的修持；外供表演羌姆，是身的修持。也有僧人称为“心”与“身”的修持。加上仪式前的复杂而精细的准备，整个仪式分为：前期准备—内供（内修）—外供（外修）三个部分。

1. 前期准备

前期的准备工作是一项非常繁琐的工作，有专人负责，他们是由具有一定经验、做事细致的不同部门的人组成，准备工作一般分为三个方面，即准备煨桑祭祀仪式和祭祀物品，制作供品如朵玛及坛城等，准备法会期间僧众饮食等。

准备煨桑祭祀仪式和祭祀物品的多为年龄稍大的僧人，他们对苯教的仪轨及戒律很熟悉，仪式的前后及中间要举行多次不同规格、不同形式的祭祀活动，所用物品数目多，配置有别，有些还是半成品，还需加工，这一切都得提前做好准备，如烟祭用的柏枝、松枝、杜松、杜鹃花枝、艾蒿、石楠、冬青子、五谷、酥油、炒成黑白两色的青稞、洒净水等，又根据荤素不同的祭祀，还要准备“三白”（即乳汁、乳酪、酥油）、“三甘”（即冰糖、蔗糖、蜂蜜）、“食子”（是由肉蔻、竹黄、红花、丁香、豆蔻、砂仁等六种良药和金、银、玉、珊瑚、珠宝等五种珍宝的粉末用甘露制成的丸子）等。要制作不同形状、不同规格的十余种“朵玛”（གཏོར་མ།），根据佛、本尊、护法不同的象征染成白、红、黄三种。制作佛教瑜伽行者，观想凭借定力加持成为体性空乐，以供诸佛道场，使六种餍足的饮料食品的“措”（ཚོགས）。“措”有聚居、集合、开会之意，如“措空”（ཚོགས་ཁང་།），会堂、大殿、等。在这里是指一种供品，它是用糌粑制成，里面还要掺入“三甘”、“三白”、奶渣、果品等。“措”的制作可因地制宜，近年来有不少藏区的喇嘛在内地做法事活动，散发的“措”有果脯、糖果、水果制成。其中最复杂的是制作“曼荼罗”。曼荼罗，是梵文的音译（梵文 Mandra），藏语称“吉库”（དཀྱིལ་འཁོར།）。意坛城、坛场、道场、轮圆具足聚集等。是本尊、菩萨及护法聚集的场所。本尊是自然智慧的体现者，菩萨是道果功德的体现者。以设曼荼罗的形式，



作为观修具足诸尊大德的法门，对曼荼罗的解释佛苯基本相同，因此也有人认为不仅修供曼荼罗是受佛教的影响，对此苯教学僧并不认可。曼荼罗的形式有多种，有平面的、立体的，有圆形的、方形的，有彩色的黑白的。藏传佛教把它归纳起来可分为四种：

1）大曼荼罗，是用青、黄、赤、白、黑五种颜色，绘诸佛、菩萨、本尊等形象，聚集于曼荼罗进行祭供。“五色”代表“五大”（地、火、水、风、空五大），象征具足。苯教的每一个寺院里都能看到曼荼罗的壁画。在大型的祭祀仪式喇嘛们还要用五色彩沙绘制曼荼罗，参加绘制的喇嘛们都是经过密宗修行的，这是一个复杂、精细的工作，四位喇嘛需要4、5天才能制造完成，制作完成后，还要请活佛诵经加持、开光。

2）三昧耶曼荼罗，不直接绘诸尊形象，而是采用象征性的手法来表现，如用诸尊所持法器及印契来表示，通过这些让你想象到诸尊的存在。当我们进入佛教或苯教寺院，能看到绘在墙上的各种法器、印契，这些都代表相应的佛和菩萨，表示一定的教义和思想。

3）法曼荼罗，写诸尊名或心咒的第一个梵文字母，修行者看到它不仅如同拜见主尊，也如同诵念主尊的心经，得到身心的加持。

4）羯磨曼荼罗，是以雕刻、铸造等立体造型来表现诸尊的威仪。在一些大的寺院能看到用金、银、铜铸造的曼荼罗。

根据身、语、意修习的亲证践行，苯教认为用羌姆的形式修供曼荼罗，不仅能聚集诸尊大德，还能亲临印契，聆听法音，悟得佛法，生动感人，是其它形式的曼荼罗无法做到，无法取代。

之外，还有“八宝吉祥”、（བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད།）“吉祥八物”、（བཀྲ་ཤིས་བརྒྱད།）“五欲德”、（འདོད་ཡོན་ལྔ།）聂决（ཉེར་སྤྱོད།）等供养的准备，还要擦洗净瓶、净碗，清净庙堂，晾晒羌姆服饰，修理损坏的法器、道具等。工作不仅繁琐而且量也很大，一般是在一个月前就开始作准备。对那些施主拿来各类供养、布施，提出各类要求，如迁识亡灵，或为外出的亲人诵念平安经等，这些都要登记造册，以便回向。

2. 内供（内修）

内供的第一天在清晨悠长的螺号声中开始，全体喇嘛携带五种宝物和念珠等法器在大经堂诵经，要诵经的内容很多，如皈依经、辛饶赞、平安经、修供本尊经、隆吉、大乐祈祷经、“瞻部洲升起金太阳”、“思必嘉母”、“吽色”、回向祈祷等经。“思必嘉母”、“吽色”，都是智慧本尊神，在

羌姆中以愤怒神的形象出现。关于内供的修行仪轨在《本波教简史》中记载，在“摩郎法会”（སྨོན་ལམ་ཆེན་མོའི།）中记载把所有规定的经文念完后还要：

“打开经藏中雍仲隆基坛城经典，按仪轨积资粮除障，呼唤十方千佛之名号，举行盛大施供，晚间嘱托苯教护法神给予护佑，驱邪供神、起舞、长寿仪轨等。初五早上，与前一天一样，清晨有起床号，傍晚有熄灯入睡号。以“七支”为开导，念毕法界十方法要之经文，以及做强玛（大慈佛母）、耳传前行和驱邪供深等仪轨向水族们抛送供神施鬼食粮。尔后，以“甘德”等为号，僧众仪仗队举幡，持香炉、宝幢，以唢呐、海螺、莽号等吹奏梵音佛曲，绕寺迎请法尊娘麦古饶降参唐卡画至寺庙大殿前。巨型唐卡画的上方打着华盖，前下方摆上吉祥八宝等各种丰厚的供品，锣鼓伴合，唢呐高奏“喇嘛曲巴吉真”（意即“喇嘛礼供随喜”）、“曲钦嘉布臣昆”（意即“大型礼供工轮”）等吉祥曲子，既而众僧作礼佛，抛洒沐浴甘露，双手合十礼拜，以极其虔诚和大乐自成之喜悦，僧人队列间互唱“雍仲洲又称法盛洲”之颂歌。以上各程序结束后，僧众仪仗队再次奏乐转寺，到达庙门前时，供佛法鼓齐鸣，众僧排列入席念诵“隆吉”之经文。当天，比丘四大部还要绕娘麦喇嘛上师修曼荼罗。傍晚，众僧要缓慢念诵“大乐祈祷”和“瞻部洲升起金太阳”等经文，绕经堂、灵塔大殿和活佛寝宫一周。夜间，还要在经堂顶上用莽号和唢呐等吹奏法乐三遍。凡建有辩经院的寺庙要通宵达旦地举行辩经活动，此间不仅高级班、密宗大圆满及中观班、俱舍论班、律藏学班、般若学班、上部理论班、下部理论班、因明学班、逻辑学班、广本摄学班、中本摄学班、略本摄学班和卡多嘎玛班（意为“显色学班”）均要根据各自所学的教法理论进行辩经，而且要求在辩经中抛弃贪胜傲慢、为战胜他人而生之嗔怒，以及对此教派和彼教派不了解不熟悉的愚昧之心等所含之“三毒”。晚间要以明亮的灯光举行三世殊胜之盛大灯供。这些法事活动的意义又何在呢？这主要是对娘麦大师和圆寂的缅怀和纪念，使自己和他人均感受到佛的恩赐，受到加持，消除诸障，积德福德和智慧二资粮。另外，元月初一至十五间为悲喜交加之时，在此大好的机遇，自作悲喜缅怀之法事，以示对他人之托附和大师功德的深情追忆。《密咒仪轨宝链》中说：“尤其在圆觉成佛的重大时刻，以及大德上师和格西诞辰的重要日子要升座纪念。”故娘麦之纪念日如是举行。各辩经院在元月初七至十二日之间，是一年一度中考取格西的重要日子，入考僧要作涉及六部大论的立宗进行高标准的答辩。

莫郎大法会即祈愿大法会的程序。霍尔元月十五日是祖师圆觉辛饶弥俄

殊胜之身降诞的一个特殊日子。同时，这天清晨又是出家人受戒之日。早上要举行长净仪轨，中午要念“吽色”经，各排就座诵经的僧人要轮流念唱娘麦大师在扎西曼日山获得猛厉、金刚橛和刹土神等本尊、金刚、护法亲自授记的法音唱腔。除此之外，还要接受信教群众的回向礼，并为他们念诵回向祈祷经。在法事活动中，高层喇嘛们就座于大经堂门前的石阶上，众僧居石阶下的空坝，领经师诵完“三皈依”经后，一位口齿清晰明快的小僧人快速宣读亡者和生者及所收物资供品名单。尔后，全体活佛、喇嘛和僧众一一按三种殊胜做毕法事，整个寺院均根据自身拥有的装饰、法器组成僧众仪仗队在寺院坝上绕行宝贝喜旋圈（有似“太极图案”）。

元月十三日起举行神变祈愿大法会，众僧入修行威严愤怒本尊“吽色”法事。威严愤怒本尊“吽色”既属智慧本尊，又是五大苯教寺院的主神。修这位本尊时，要求从极其特殊的四方面进修，还要以物品、手印、入定、念词等入手。其中物品为礼物、进修物、斋戒物、还愿物、会供物，以及与自身所学教法理论相应的物品等；手印为身段舞姿在内的四大部分；入定为两极获得授权，并与所修本尊无二无别，按入定因缘和入定普明二一修来；念词为按自身所修理论，修行理论的程序是要求完成进修基础九门课程和修行十八支法事的“琼钦”九部。十六日是跳护法神舞，旭日东升光照大地之时，将全寺活佛、喇嘛和僧众由大经堂迎请至表演场地。其迎请方式是，排头为八名执事喇嘛（即铁棒喇嘛）助手，其后依次为持杖事喇嘛（铁棒喇嘛）、大经堂事喇嘛（铁棒喇嘛）、香炉僧、唢呐僧等，紧跟着是活佛、喇嘛队、锣鼓队和僧众依次压后，进入跳神场所并就座于石阶上。演员出场前，经堂内昔号令起，锣鼓演奏队以昔号声应令，鼓钹缓慢奏响，表演者踏着鼓钹节奏依次登场。[1]

因为不同本尊和所供曼荼罗的区别，仪式中所诵的经文和个别的事项可能有些不同，但是基本的内容大致相同。内修是苯教密修部分，俗人是不能介入。

3. 外供（外修）

外供，是内供的外在表现，是把内在抽象的教义用艺术的形式表现出来，通过直观让人感悟宗教思想和宗教精神。跳羌姆前要举行煨桑，用烟祭的方法清净道场，迎请舞者。外供仪式主要分为修供本尊曼荼罗、迎请诸尊、诛

[1] 李西·新嘉旦真著，《本波教简史》，四川省佛教协会印，2004 年，第 39 页。

灭怨敌。

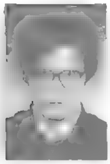
1）修供本尊曼荼罗

雍仲苯教早期的羌姆，分两个部分，内修部分和外修部分，在外面羌姆表演以前，首先要在内部表演修供本寺本尊曼荼罗的羌姆，这是唯一在主尊经堂内表演的羌姆，属于秘密修供部分，是禁止非密修僧人和信徒参加。这可能是保留了早期密宗修习不示外的传统。表演除了乐队伴奏外还有众僧的诵经，浑厚的男声中低音，加上寺庙的肃穆神秘，羌姆的表演有一种威严庄重的气氛，这种氛围在外面是感受不到。室内修供结束后，在寺院仪仗和法乐的引领下，羌姆队从寺庙走向舞场，进行外修表演，现在大多寺院内修部分的羌姆已很少看到。苯教的本尊可以分为大家共同的本尊和本寺的本尊，内供羌姆是本寺本尊修供曼荼罗，共同的本尊就是苯教的佛、菩萨等。有些虽然是大家共同的本尊，但是不一定是主尊。几乎每个寺院都修供的羌姆还有"辛饶各羌"（གཤེན་རབ་དགུ་འཆམ།）、"思必嘉姆"（སྲིད་པའི་རྒྱལ་མོ།）、"思嘉地周"（སྲིད་རྒྱལ་དུས་དྲུག།）等。修供的形式是本尊在羌姆中以愤怒的形象出现，展示本尊的威猛和傲慢，象征他们已脱离轮回，同时"密教的愤怒神像就是为了以奇特可怖的形象给修行者以深刻的印象，使修行者能够通过观想本尊的形象和手持的各种法器以及手印等，深刻领会人生的真谛和佛法的奥义，全神贯注于瑜伽修持，结本尊手印，念诵本尊密咒，观想本尊出现在自己对面的虚空中，并且放大光明，照住自己，达到自己和本尊契合为一的目的。这在修行次第中是生起次第的一个重要的内容。"[1]

2）迎请献供

所有寺院的羌姆前部分的内容主要是迎请三界四方神灵，要对迎请的神灵进行献供，每一个都有单独的酬补经和羌姆，在内修中以发心、礼赞、念诵酬补经和煨桑，用"八宝吉祥"、"吉祥八物"、"五欲德"、"朵玛"、"措"、"三白"、"三甜"及各种珍馐（ཞལ་ཟས།）等进行供养。外修用乐舞进行迎请，希望借助他们的神威，惩治、降伏妖魔，清净空间，消除一切危害众生敌人。如"四大明王"（ཐོག་བཞི།）清净道场，打开四方护法神的大门，引请诸本尊、护法。为了表示迎请者虔诚的心，又要跳"囊吉"（རྔམ་བརྒྱད།）、"贡索"（དགོང་གསོལ།）等羌姆进行供养。"囊吉"（རྔམ་བརྒྱད།），众天女为诸尊敬献供养、乐舞。"贡索"（དགོང་གསོལ།），表现傍晚时再向诸尊

[1] 嘉雍群培著，《藏族文化艺术》，中央民族大学出版社，2007年，第227页。



进行晚间供养。"贡"（དགོང）意为晚上，"索（གསོལ）"，意祭祀、供养。为取悦于诸尊又进行自曾狂舞，百艺竞演。加上羌姆表演的这天，来自四方的信徒焚香祷告，虔诚膜拜，使供养的气氛达到高潮。

3）诛灭怨敌

"诛灭怨敌"是羌姆仪轨的核心，自始至终都围绕着这样一个主题进行，迎请三界四方的诸尊，目的就是希望借诸尊之力，消灭一切怨敌。在仪式中苯教是用"灵嘎"代替"怨敌"进行惩治。通过敦煌石室发现的藏文手卷或从原始苯教流传下来的祭祀仪式，看得出，早在原始苯教的祭祀仪式中就使用活的动物或人做祭品，在施行咒术的宗教活动时就用俑来替代敌人。羌姆中诛灭怨敌仪式，就是这种文化的遗留和原始苯教灵魂观的一种反映。到缅仲苯教用活的动物或用人的祭祀行为，已很少看到，开始用"灵嘎"所取代。

"灵嘎"（ལིང་ག），是用糌粑捏成，造型为细脖大腩，经文（壁画）中所描绘的饿鬼状，相貌丑陋，用铁链锁铐，有些地方的"灵嘎"全身涂上红颜色，表示鲜血，腩中装上猪或羊肠和血。"灵嘎"又称"扎结"，"扎"，是有形之敌。"结"，无形之敌。有形的敌人是指来自心外的敌人，如病魔、劫魔、障魔、灾魔及一切作祟阴阳三界的妖魔鬼怪，他们是危害身心健康、造成各种灾害的敌人。无形的敌人是指产生于"心内"的敌人，因为"心"的"我执"而产生"贪、瞋、痴、慢、嫉"五毒。"五毒"是灾难的种子，恶魔的内应，是有情众生受尽轮回之苦的根源。若要脱离轮回之苦，就必须清除"五毒"，要清除"五毒"就要从"心"的修习开始，让心恢复本来的清净，让心得到彻底的净化，产生出离之心、菩提之心。在《光荣经》中说："心是一切的种子。"苯教认为本来之"心"是纯净、透明的，就像裸露的天空，清澈的海水没有做作，只是风生水起，客尘所染。"灵嘎"，就是本心的客尘，心内心外的一切敌人，在内供中用本尊的心咒降伏它，使它魂魄分离，失去魔力。在外供中用护法威猛的法力惩治它，彻底消灭它，超度它的灵魂，使它脱离三恶趣。不论是藏传佛教或是苯教，羌姆的开始就把象征"怨敌"的"灵嘎"（ལིང་ག）抬入舞场中央，或舞场中央的一侧。"斯加迪周"、"色玛滚羌"、"卓杜"等羌姆都是护法神大发佛威，惩治怨敌。他们手持钺、剑、金刚橛、铁钩、钢叉、套索等，砍杀灵嘎，肢解它的肢体，

[1] 五毒：是在佛教的贪、瞋、痴"三毒"上加入了慢（傲慢）、疑。五毒中的前贪（贪恋、贪欲、贪执）、瞋（瞋恨、瞋恚、嗔怒）、痴（愚痴、迷惑、嫌恶）三毒为殊恶。有了三毒必然产生慢、疑二毒。

掏出它的五脏剁碎，让心识和尸体分离，把碎尸喂给"措凌"。"措凌"象征饿鬼、孤魂，依次警告一切妖魔鬼怪与恶人，及早收敛罪行恶业，行善修佛，积累功德，否则将会受到如此严厉的惩治。把一部分碎尸抛撒，表示抛弃"我执"，脱离"五毒"，进入"空觉"。

四、羌姆的服饰、道具

羌姆，不仅仅是表现简单的情感和娱乐，而且是"对众生有情的关怀，对生命基本问题的关注，升华成为一种超度生命的艺术"。[1]是用简单的具有原始艺术形式的手法，表现宗教深层次的哲学思想。而服饰、道具是羌姆艺术中富有特色和充满个性的部分，它是藏族原始宗教和外来神学宗教的聚合，又吸收了藏族传统歌舞以及中原戏剧的服饰道具。同时，不论是传统文化的继承或外来文化的吸收，都基于总体艺术风格的统一和宗教精神、宗教思想的表达。

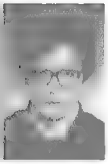
（一）面具

原始宗教在祭祀仪式上戴面具，或用面具表现他们所祭奉的图腾，这几乎是所有原始宗教共有的特点，而且面具制作的方法、所用的材料也基本一致。这大概是人类根据自己的想象创作出来的第一个神和神的形象，不论是神或神的形象都是人类伟大的发明，是人类爱与恨、美与丑最具体的体现，为以后的宗教、哲学、艺术、美学的发展奠定了基础，埋下了伏笔。

1. 面具的产生

面具，藏语称"邦"（འབག）。从考古发现看得出距今四五千年前，苯教在宗教祭祀活动中就有戴面具的，根据藏文文献记载，公元7世纪西藏戴着面具的宗教乐舞、民间歌舞已经很盛行。不论是走进苯教庙宇、或观看苯教羌姆，都为造型奇特、表情怪诞、五颜六色的面具所吸引，也为他们丰富的想象、大胆的创作而称奇，即便是今天科幻片中对外星人的创作、设计也没脱离出他们的想象。他们这种创作的灵感还是来自自己生活的社会环境和生存的自然环境。只要步入藏区，山口路旁、江边湖畔、村头屋前，随处可见堆砌的石经或煨桑台，石经堆和煨桑台上供放的牛、羊、羚、鹿等动物头骨，都是人们平时生活中随处可见的，早期生活在高寒地区的人，这些是他们衣食住行的主要来源，把这些养育自己的食品拿来敬献给神灵，表现出他们对

[1] 郭净著，《心灵的面具》，上海三联书店出版，1998年，第293页。



神的最大信仰。在岩石、崖壁、寺院、经幡等上绘着虎、狮、熊、豹等猛禽怪兽，这些猛兽凶猛、残暴、狰狞，人们用这些猛兽的形象来想象和描绘他们心中的护神，用它们来禳魔驱邪，镇宅降妖。而用在生活中看到的穷苦病笃、横死路边的人或动物丑相或残肢来想象和描绘邪恶、敌人，看到它们让人们产生厌恶、摒弃。从面具中体现了他们对真理、善良、美好的歌颂、赞美和向往，对邪恶、丑陋、苦难的憎恨、唾弃和远离。

2. 面具的制作

面具的制作材料主要有纸、布、麻、皮毛、木、铜等。根据面具的不同形状和不同的使用方法，制作方法也有所不同，如，套在头上的面具是用纸、布、麻等材料。制作方法是，现用泥做成内胎，然后将纸或布、麻一层层裱上，等到晾干后用木棍把里面的泥模敲碎清除干净。这样面具的基本造型出来了，然后根据不同的神涂不同的颜色，上完色就在面具的套口缝制上彩绸。这种套头的主要用以动物面具。戴在面部的面具早期大多是用木雕，两耳处穿孔系绳戴在头上，现在也开始用纸、布、麻等来制作，制作方式与套头的相似。这种面具多用于本尊、护法、多追等。表演哑剧、折嘎说唱和丑角的面具使用羊皮制成，头部和下巴的地方有羊毛，表示长发和胡须。

图 5-2 护法神面具（嘉雍群培摄）

红、黄、蓝、白、黑五色是主色，提自矿物、植物中，不论日晒雨淋都不掉色。苯教认为五色，象征五佛五智，五色可以调和出一切所用色，因此，又以此象征宇宙形成之基本元素金、木、水、火、土“五行”。“五行”表示世界和众生有情生灭变化的色、受、想、行、识“五蕴”。“五色”与宇宙、人体都联系了起来。在颜色上红色象征刚烈和凶暴，苯教盛行血祭，生

活中又多流行天葬，对红色的血有一种特殊的认识，把羌姆中惩治邪恶、肢解尸体的护法神面具涂成红色或黑色。黄色象征高贵和权利，在苯教看来橘黄色的衣服只有中原皇帝和西藏的活佛可以穿，那是身份和地位的象征。蓝色是本尊的本来色，是慈悲与善良的双运，他们认为天空和大海是深蓝色的，那是它们的本色，没有做作。白色，纯净、脱俗，表示已达到无修瑜伽的境界，净除了贪、嗔、痴、疑、慢五毒。黑色（墨色）象征凶厉和罪恶。也有一色代表一神，如“六辰神舞”（སྲིད་རྒྱལ་དུས་དྲུག）中七个本尊的面具由七种不同颜色来表现。

面具的造像有善、怒、中三种神态。“善”是指面带微笑、开心的神，如“嘉纳哈洪”等，让人感到慈祥、和蔼。“怒”是指面露愤怒、狰狞的护法、金刚。“中”是指本来的样子，如鹿、鹏、大象等一些动物的面具。这些不同的神态苯教用“息、增、怀、伏”四个字来概括。“息”，就是“熄灾”、“息实”；“增”，就是“增福”、“增益”、“增寿”；“怀”，就是“怀柔”、“敬爱”；“伏”，就是“降伏”、“制伏”等。把苯教密宗仪轨的宗旨和羌姆所要表达的思想完全表现在面具上。

（二）帽子

戴帽子的羌姆不多，在苯教各寺院的羌姆中戴帽的羌姆发现三个：

1. 夏纳（ཞྭ་ནག），即黑帽咒师羌姆。帽是用黑色毛毡的宽檐帽，沿檐下垂的是编织的黑丝线，帽筒的两侧是用薄铜片上镂空雕刻的火纹，顶上插有三个人头形，人头形上有半截金刚杵，金刚杵上又插孔雀羽毛。据传这种帽式是西藏早期苯教的咒师帽。

2. 五佛冠，藏语叫“格瓦仁阿”，有五片连缀，分别写着啊、哟、哼、则五个藏文字母，表示苯教的五方佛。

3. 熊皮帽，青海热贡地区，民间密宗师在跳羌姆时戴横条黑色熊皮制成的帽子，它象征密宗师修行到了一定的程度，苯教师蓄长发，盘在头顶，把熊皮条横在额头部位，中间镶一铜镜或镶日月。

（三）服装

服装，在羌姆中起着刻画、塑造人物形象的作用，藏文文献也有一些记载，如：《八部遗教》中谈到了十种服饰即：“鸟罗是铁制服，油漆皮革岩甲是权势服，豹皮是猛兽服，变幻是金刚服，蛇皮是恶毒服，虎皮是勇士服，

人皮是风采服；红色是崭新献血服，狮皮是技巧服，熊皮是恶毒服等。”[1]经文中的记载与寺院里的壁画、羌姆服饰基本上是一致的，苯教羌姆的服饰大概有以下几种：

1. 本尊、护法服

本尊、护法的袍式服，袍式服藏语称“褚巴”，羌姆中的称“波嘎”。从样式、用料都近似汉族戏剧服，因此也有人认为受到汉族戏剧服饰影响，长袍大袖，十分华丽。有些受宫廷官服影响，如松潘林波寺跳羌姆时把乾隆皇帝所赐的皇袍、靴子拿出来作羌姆服，以象征皇帝亲临林波观看神舞。袍子的用料是名贵的绸、缎，并刺绣水纹、岩石、飞龙、云纹等。袍子的制作较为宽松，袖口肥大，肩披红底黄线的“堆立”（披肩），围绣着怒神头的围裙，腰带是红、黄、蓝、绿色彩绸，象征不同方位的“四业”。脚穿用氆氇制成的钩鼻藏靴。夏纳、护法、本尊的袍子基本一样。跳雪狮舞时，引狮舞蹈的有穿白衣和黑衣的两位孩童，白衣表示印度人（印度人多穿白衣），黑衣表示中原人（中原汉人多穿黑衣），衣服的样式就是清朝旗式礼服。

2. 藏式大袍

在藏区民间的祭祀乐舞中有不少戴着面具，穿着藏袍的仪式舞，如在青海黄南热贡民间密宗师表演羌姆时，有一羌姆头戴怒神面具，衣穿藏族男式袍子，清朝有这样的诗：“褚小戒怀大，蒙头曾有讥，愤起突在胸，此中贮粮餐，腰衫新襞积，蒙头忍朝饥。无冬亦无夏，墙角就日晞，敝予弗改为，诊诊若赐绯。胡哉非病痿，载此涧领衣。”[2]这首诗写出了藏族褚巴的基本特点和用途，它很适合在高原逐水草而居的牧民骑马放牧，防寒保暖，白天束带为衣，夜晚解带当被。也可根据冷暖作调节。天热时，脱下筒袖，束于腰间，或甩在背后或揣在怀里。劳动时，也可双手脱去袖筒。系上腰带，一般小件东西可揣在怀里。羌姆有系上腰戴的，也有不系腰带的。

3. 武士服，苯教有些护法服与寺院山门的四大护法神服饰一样，头插令旗的头盔，身穿铠甲，足蹬钩鼻藏靴。由于受中原文化的影响，羌姆中的武士服与中原武士服基本相同。

(四)道具

道具，即“法器”，苯教羌姆中的道具很多，这也是密宗的特点。其中

[1] 德门·强巴曲杰、龙康沃巴·丹增次仁著，《西藏宗教舞蹈艺术》（资料卷），第157页。

[2] 嘉雍群培著，《藏族文化艺术》，中央民族大学出版社，2007年，第292页。

有苯教传统下来的，也有引自佛教的，有些直接用于羌姆的表演，有些虽然不直接用于表演，但也是不可缺失的。我们从壁画中看到苯教密宗中的本尊、金刚、护法几乎都是多首多臂，如母续金刚、五色金刚、普巴金刚都是多首多臂，每一支手里都拿着不同的法器，每一种法器都有一定的含义，它们的搭配也是有着一定的规律，而表演者不可能多首多臂，为了体现这些法器，就以增加表演人数每个人拿不同的法器来解决这个问题。再说羌姆毕竟是一种表演艺术，有它自身的规律，在表现宗教思想、宗教精神的同时，也注重它的审美、注重它的艺术感染力，符合它的艺术表现形式，对密宗多而杂的法器、道具、服饰，有一定的取舍增减。羌姆中使用的道具主要有以下：

1. 念珠，也称佛珠，藏语称“赤玛”（ཕྲེང་བ།），有 108 颗珠，所用材料有各种珍贵的木材、水晶、珊瑚、琥珀、玛瑙、玻璃等，在绘画中是用 108 颗鲜人头，有挂在颈上的，也有的羌姆中拿在手中。

2. 哈达（ཁ་བཏགས།），薄绢制成，长条状，短的一米多长，长的两米多长。护法神戴面具，脑后用红、黄、蓝、绿、白五色装饰。“五色”象征“五行”、“五蕴”。表示虔诚、顶礼、吉祥。斯必嘉姆出场和进场时人们纷纷向他敬献白色的哈达，表示对他的敬仰和恭敬。

3. 香炉，供养器之一，苯教早期的香炉大多是用“勒”（ལི）制成，类似于明宣德炉的材质。香炉形状大致是三足，装饰华丽，挂三条链子手提着，羌姆仪式中开始的仪仗，中间的供养和结束时僧人提着香炉出来。在羌姆中起着供养“香”外，还起着净化场地、净化空气、净化神气的作用。

4. 灵嘎（ལིང་ག），用糌粑捏成，婴儿状，长约 20-30 公分，头大腑大脖细，壁画中的饿鬼状，放在一块一平方米的白布或板子上。

之外，还有朵玛、华盖、幢、金刚杵、金刚橛、长刀、剑、弓、套索、戟、钺、头盖骨、法铃、各类鼓、大小铙钹、达如、冈令等。

第二节 代表性的苯教羌姆

一、雍仲林寺“古多钦莫”羌姆

雍仲林寺院每年要举行多种宗教仪式，其中规模最大的是岁末驱鬼仪式，仪式中跳的羌姆“古多钦莫羌姆”也是最隆重的，在西藏苯教仪式中是很有影响的。

（一）雍仲林寺概况

1. 雍仲林寺

雍仲林寺（གཡུང་དྲུང་གླིང་།），全称“热拉雍仲林”（རི་ལག་གཡུང་དྲུང་གླིང་།），也有音译成“茹拉雍仲林寺”、“则拉雍仲寺”、“雍仲岭寺”等。位于西藏自治区日喀则地区南木林县奴马乡玉拉杰山麓、雅鲁藏布江北岸，离寺院不远处是著名的达竹卡渡口，是前后藏及藏北草原的交通要道。相传起初这里是苯教的一座“拉康”，约建于公元7世纪，至藏历第十四绕迥（公元1834年）木马年，苯教喇嘛江衮·达瓦坚赞（1796—？）在此创建了苯教寺院，后逐年得到扩建，终成为西藏地区著名的苯教寺院。“关于该寺的一则传说道：赤松德赞邀莲花生来藏传播佛教，并实施‘灭本’政策。在苯教基本被泯灭之后，莲花生预言：非‘热拉’是‘热朗’，苯教将由此地死灰复燃也（‘热辣’是热拉雍仲林寺所在地名，‘热朗’是复活之意）。”[1]根据文史记载，雍仲林寺鼎盛时有僧人600人，常住僧人也有300—500人，历史上雍仲林寺的管理是开放的，常年有僧人在印度、尼泊尔、拉萨、康区传道经商，其经济实力仅次于后藏扎什伦布寺。十年动乱中被毁，1982年又得以重建。早期雍仲林寺的机构有一座杜康大殿、四个“林”（即贡桑林、雍仲林、西珠林、贡扎林）、七个“康村”（即阿多康村、荣莫康村、拉益康村、甲荣康村、赤巴康村、阿达康村、珠布多康村），最高机构是“拉让”。杜康大殿有118根柱子，约有八百多平方米，上下两层，规模宏大。大厅四周有佛殿、经堂、藏经殿、法器库等。殿内主要佛像有：两层楼高的铜质鎏金度母像、金刚杵普巴佛、铜质鎏金东巴辛绕；高约三层楼的铜质鎏金胜利佛像、聂麦“喜绕坚参和江衮”达瓦坚赞鎏金铜像；用金、银、铜制成的五灵塔（塔内供有该寺历代法事的法体）；其它法器和供器也很多，其中有两公斤重的纯金供灯一对、各种古经版和历代收藏的珍宝等。现在寺院有60余僧人，建筑方面有杜康大殿、通追拉康、灵塔殿、“拉让”和一些僧舍。信徒主要是那曲、昌都、青海和四川地区的藏族。

该寺一直遵循江衮·达瓦坚参所创立的制度，定期举办祭祀上师、祈祷法会、修行法会、诵经会等教务活动，以及讲学辩经、答辩考试（考取格西学位）等学术活动。戒律和修持制度严格，故该寺僧人普遍具有较高的学历和功夫。该寺是苯教最高学府之一，有颁发学位资格。藏历正月初七至十五日、藏历四月、五月二十九日和八月，均为该寺固定的辩经会，也就是公开

[1] 拉驰著 杰当·西饶江措译，《苯教密法》，云南民族出版社，2010年，第165页。

辩论考试时间，考辨成绩优异者可获“格西学位”和“仲让巴学位”。

2. 雍仲林寺羌姆的形成

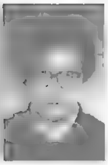
雍仲林羌姆传说是由江衮·达瓦坚参根据曼日寺（སྨན་རི་དགོན།）羌姆为蓝本亲自创立，曼日寺全称“扎西曼日寺”（བཀྲ་ཤིས་སྨན་རི་དགོན།），位于西藏日喀则地区南木林县土布加乡，约1403年聂麦·喜饶坚赞（1356—1415）从四川嘉绒藏区来到西藏日喀则地区，传播苯教，他看到这里的地理形状符合苯教教义中所说的要求，于是在这里建立了曼日寺，该寺在整个西藏地区享有盛名，鼎盛时期寺中的僧人多达千余人，建筑宏伟，殿宇林立，是西藏地区苯教寺院最早创立羌姆仪式活动的寺院之一。

图5-3 雍仲林寺（嘉雍群培摄）

（二）“古多钦莫”羌姆

1. “古多钦莫”羌姆的基本情况

“古多钦莫”岁末驱鬼宗教仪式是雍仲林寺全年众多宗教活动中，最为殊胜的宗教活动，从藏历十二月开始外出的僧人陆续回来，各自诵经、祭祀，至十二月二十五日至二十八日，全体僧人开始在大经堂举行诵经祈祷仪式，表演羌姆的僧人也从这天开始练习，二十九日是“古多钦莫”的羌姆表演仪式，凌晨开始举行煨桑祭祀巡寺祈祷，这是向本地的山神土地敬献供养，希望得到它们的许可，并诚心迎请它们的光临。当清晨的第一道阳光照到寺院时，羌姆表演就开始了。西藏不论是苯教寺院或是佛教寺院，“古多钦莫羌姆”结束时都要举行驱鬼仪式，而雍仲林寺是把羌姆仪式分为两部分，首先在寺院左侧的一个山沟里举行驱鬼仪式，它是把驱鬼仪式放在了前面，等驱



鬼仪式结束后再回到大院里举行正式的羌姆表演。

"古多钦莫羌姆"中有不少和藏传佛教各教派羌姆不同的人物、形式、动作特点和法器（乐器）。如《朗杰》一场中舞者手持的"斯年"（亦称"香"，即盘铃）就是早期苯教巫师使用的一种法器，在藏传佛教各教派的羌姆中是不用的；其中的很多动作和韵味非常相似于民间舞蹈"热巴"。又如古多钦莫羌姆中的《卓羌姆》一段，在众多羌姆中也是独一无二的。它的动作和表演形式完全和西藏阿里（象雄）地区最古老的民间歌舞"宣"一个样，舞者手拉手边舞边向逆时针方向移动，这在藏传佛教各教派的羌姆中也是没有的。特别引人注目的是《辛饶古羌姆》一段，"辛饶"即苯教祖师丹巴·辛饶米沃且，"古羌姆"即九步舞。"九"字是苯教教徒的吉祥数字，这段舞蹈显然是为纪念自己的祖师和寺院的吉乐安详而设置的。此外，藏传佛教羌姆不管表演一天还是两天，表演程序全部结束才能举行驱鬼仪式——多尔加，而雍仲林寺古多钦莫羌姆在第一表演完毕后紧接着举行多尔加，驱鬼仪式完毕再表演第二场，然后才结束全部仪式。[1]

从雍仲林羌姆中可以看出，苯教羌姆中既保留着藏族原始宗教祭祀仪式，又有吸收了佛教的思想、行为，同时从中还能看出印度、中原文化，成为立体、多元的复合性文化。

雍仲林岁末驱鬼仪式的"古多钦莫羌姆"，"十年动乱"被停止以来，直到1988年才得到恢复，但因长时间被停止，一些老喇嘛、老艺人相继去世，其中有一些羌姆已经没有人会跳，尤其是有关羌姆方面的经书、乐谱都已失传，这对羌姆的传承、研究造成很大困难。雍仲林寺在鼎盛时期"古多钦莫羌姆"是要跳两天，共有十五羌姆，而现在只能挑六个羌姆，一天就表演完了，据有苯教文化特色的如夏羌姆（鹿舞）、达羌姆（虎舞）、森羌姆（狮舞）、尕羌姆（大鹏舞）等已经没有人会跳，雍仲苯教是从原始宗教发展而来，原始宗教崇尚万物有灵，它的护法神中猛兽居多，苯教众多的山神大多也是以动物的形象出现，而羌姆表现的就是这些，可是这些羌姆今天已经看不到了。今天人们只能通过寺院中的壁画、雕塑去感受早期的这些羌姆。

2．"古多钦莫"羌姆的表演顺序

1）达卓森特，"达"、"森"，即虎、狮。"卓"、"特"意跳、跳跃。舞蹈动作中有模仿虎、狮威猛的雄姿和跳跃，展示他们护法的能力和对保护

[1] 西藏卷编辑部，《中国民族民间舞蹈集成·西藏卷》中。

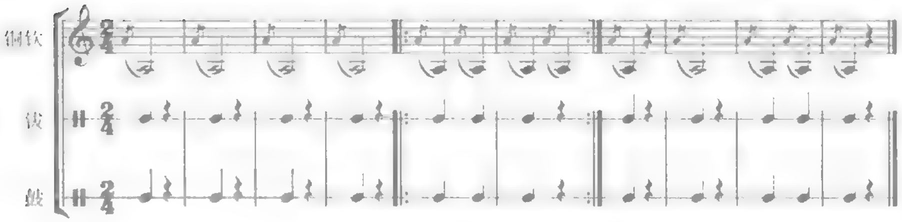
佛法的决心，也是为四方神灵的到来清净舞场，真服妖魔。舞蹈由十二位僧人戴深蓝、绿、黄、白不同的护法神面具，着宽袖大袍，藏靴，持金刚、铜镜，在嘉令悠扬是声中一个个从经堂中一边舞蹈一边徐徐出场，动作稳健缓慢，当十二位全部出来舞蹈速度开始加快，气氛逐渐推上高潮。

例 5-1

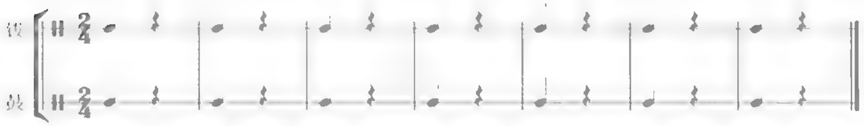
达卓森特

雍仲林僧乐队

一

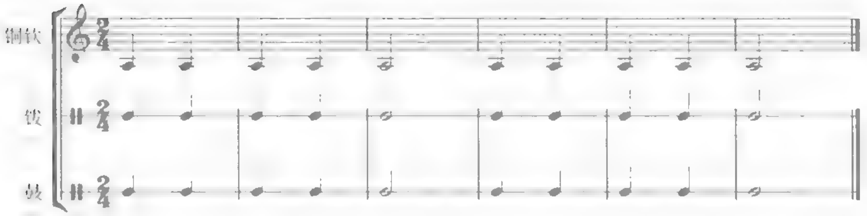


二

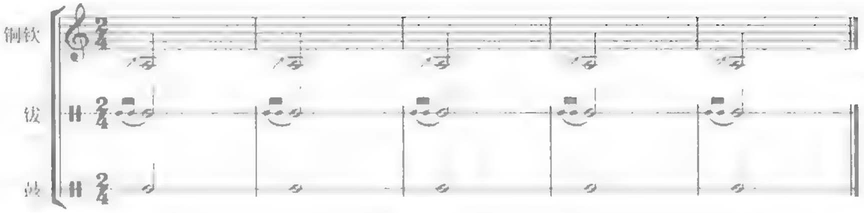


三

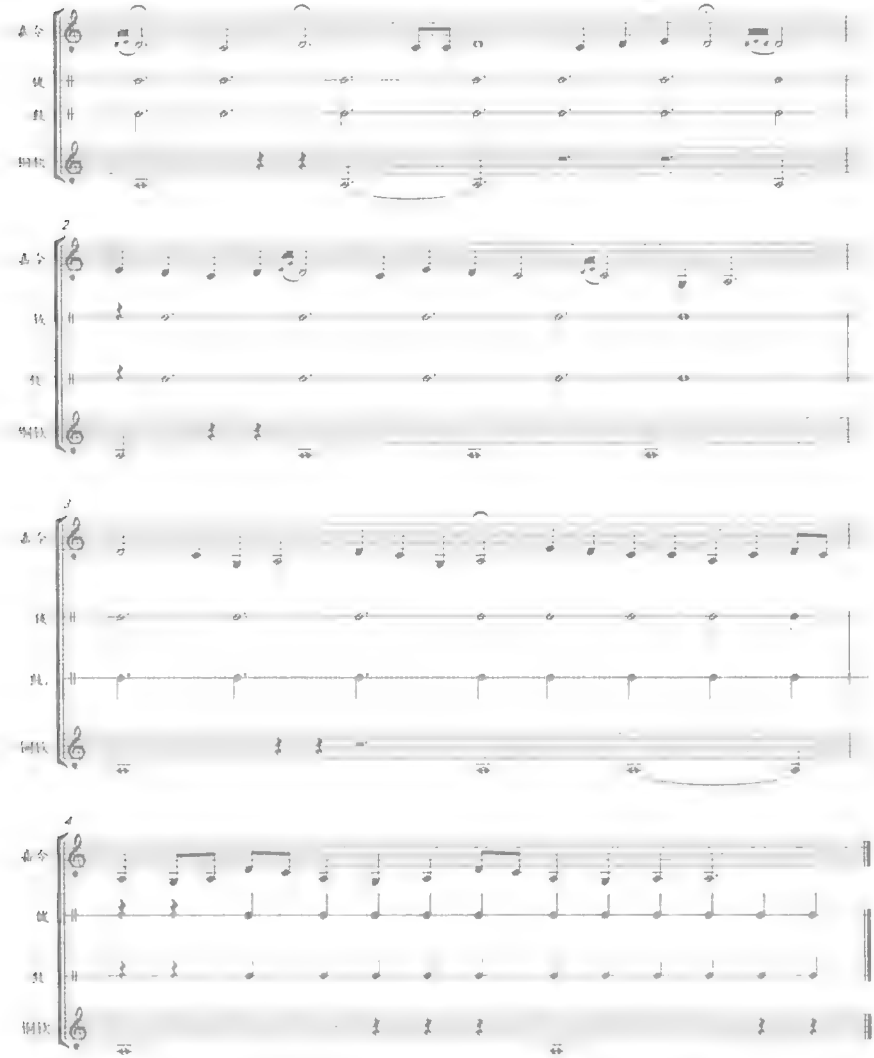
四



五



六



嘉雍群培记谱

2）上追达布，是守护坟场、天葬台及道场的护法神。据说它们巡游和守护着这些地方，一般人是看不到它们，只有那些得道者才能看到。舞蹈由四位僧童跳，头戴骷髅面具，身穿白骨条纹紧身衣，腰围“显布”（上兰下红缀满小穗的短裙）。表示四个尸陀林主以舞蹈和咒语勾召鬼灵，将鬼灵逼入“灵嘎”体内，放置于众神前，让众神根据它的造业予于惩治。四个上追达布又表示四有，即中有（亦称中阴），死与生的状态；生有，指投生来世的瞬间状态；本有，指生与死的全过程；死有，指将死之时的瞬间状态。苯教用此“四有”来构造业报轮回的详细过程。也有的说代表“四无量”（慈无量、悲无量、喜无量、舍无量）的福果。

“灵嘎”（ལིང་ག），又称“扎结”。“扎”，即有形之敌。“结”，即无形之敌。在《格西曲扎藏文辞典》中说：护摩中燃烧的俑像或刍人。是魔鬼邪恶的象征，是进入恶趣的饿死鬼，在这里采用“顺势巫术”或“模拟巫术”的手法，将一切邪恶聚在它身上进行惩治。“灵嘎”是用糌粑捏成的恶灵俑像，造型为一裸体男子或女子，相貌丑恶，全身涂上红颜色，表示鲜血，装在“吽空”内，以示镇压。

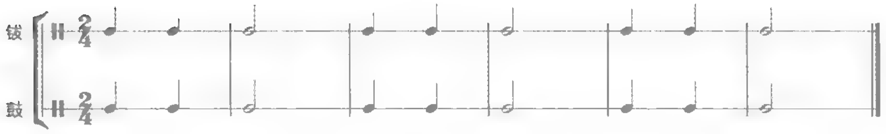
上追达布抬出“灵嘎”放在舞场中央，围绕着“灵嘎”跳起“吽空”羌姆，并用咒语招引天地间的鬼魅进入“灵嘎”体内。警示一切妖魔鬼怪及作祟相邻的恶人，及早收敛恶行，行善修佛，否则将会受到严厉的惩罚。

例 5-1

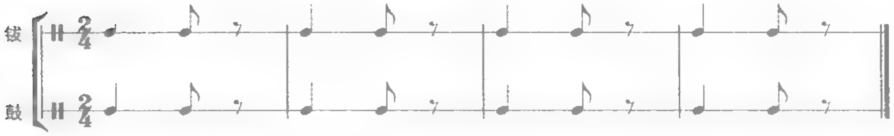
雍仲林僧乐队

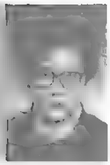
上追达布

一

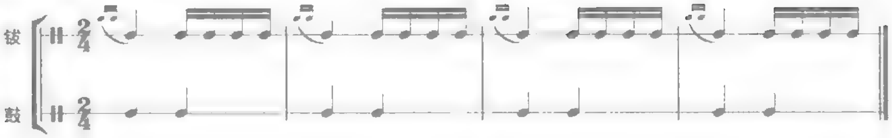


二

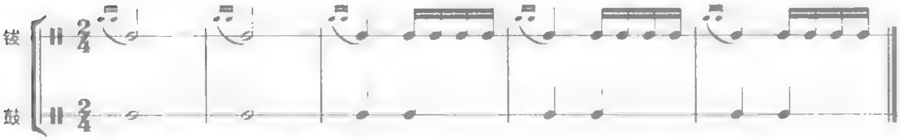




三



四



嘉雍群培记谱

3）朗杰，双人舞。头戴用黄、红、蓝三种色叠置的绸布帽，着藏衫和绛红色的僧装“香多”，持达日、香。“朗”，即天母。“杰”即数字八。朗杰是指苯教著名的八大供养女。这个羌姆在其它苯教寺院一般都有八人跳，表示八大供养女，因为每个供养女都有自己特定的供物和造型，表演时舞蹈反复八次一一展示不同的造型，如旺加寺的“切邦拉毛”（མཆོད་འབུལ་ལྷ་མོ་）、松潘苯教寺的八大天女（རྣམ་བརྒྱད།）等。而在这里只有两人跳，羌姆编排的形式类似有些佛教寺院跳的狮子舞，先由两名僧人舞蹈，后与狮子共舞。朗杰舞蹈到中间一只老虎上场，与朗杰共舞，模仿虎的动作，啃噬“林嘎”。朗杰是苯教供养的施主，老虎是苯教的护法神，苯教用舞蹈的形式颂扬它们，启发人们虔诚信仰苯教，行善止恶，将得到福报，反之就会像“灵嘎”进入恶趣。

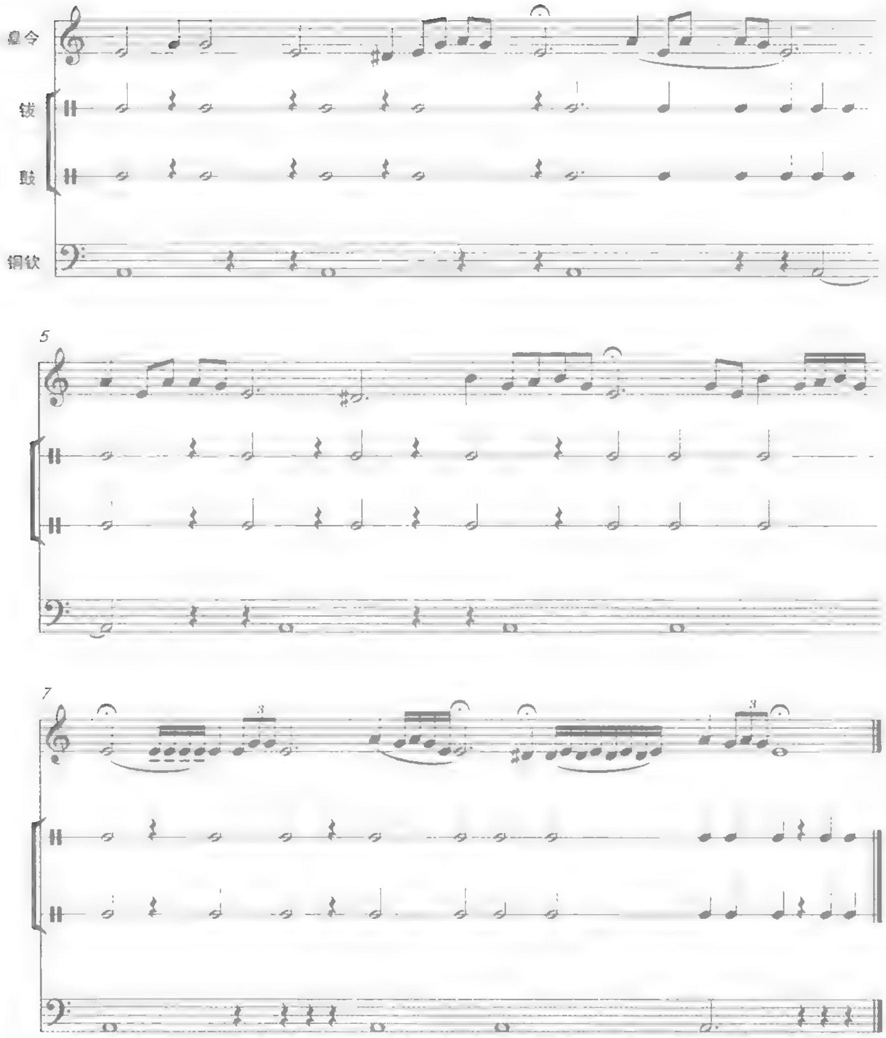
例 5-3

雍仲林僧乐队

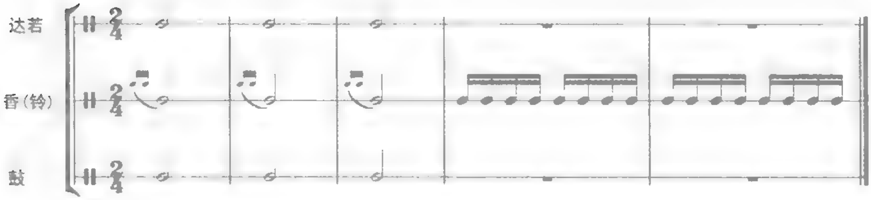
朗杰

一

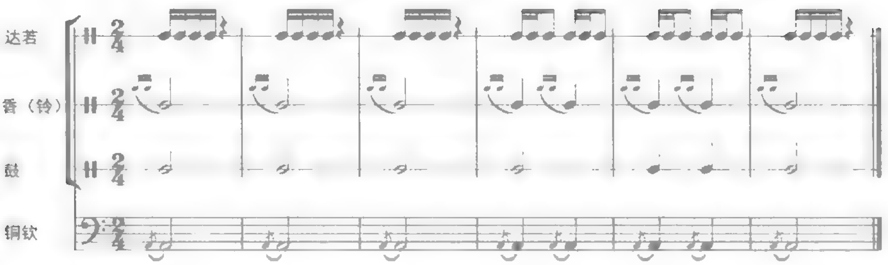
二



三



四



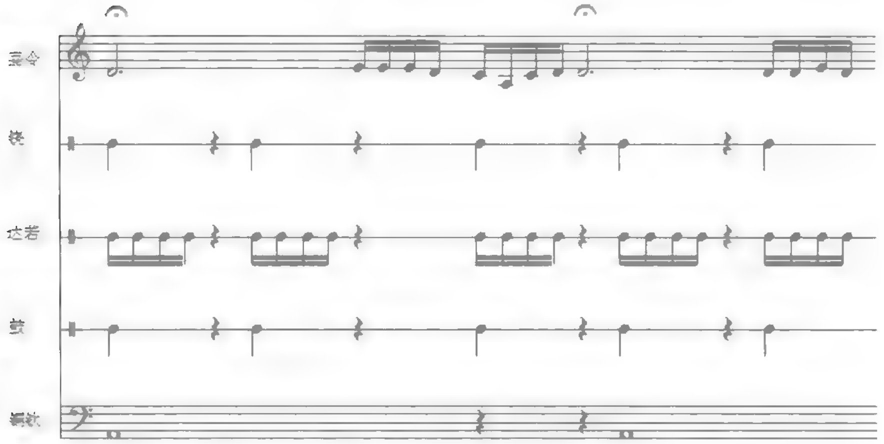
嘉用裙培记谱

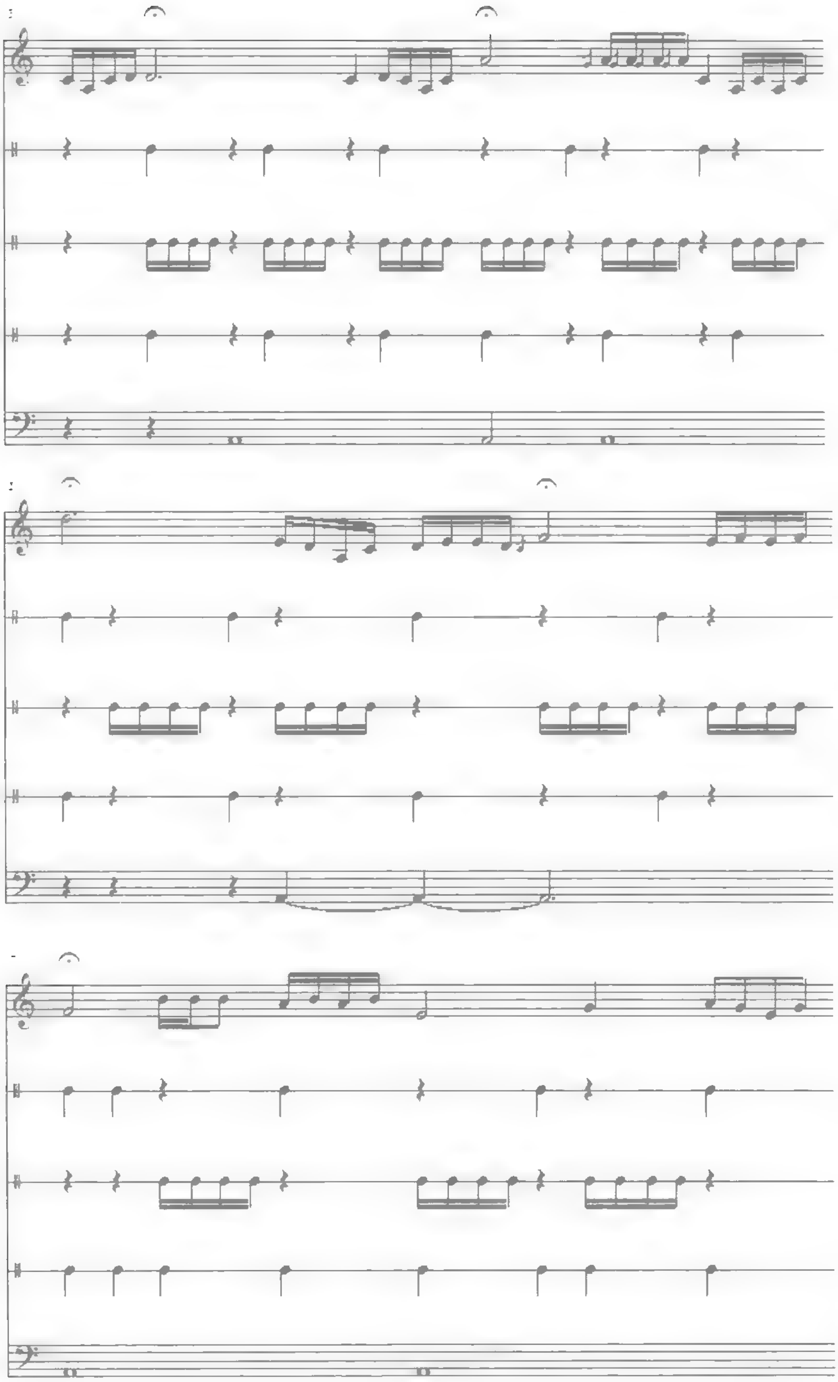
4）辛绕古羌姆，八人跳。这是苯教所有寺院都要跳的羌姆，类似宁玛派的“古若禅杰”。它是用舞蹈的形式讲述族师辛绕弥沃且得到成佛以及降魔镇邪的故事。大多寺院辛绕古羌姆的服饰穿夏纳服，这里戴五佛冠，冠两边垂红色锦带。五佛意五方佛，或具备五佛之智慧。锦带意佛我合一。持达如、香。舞蹈动作、表演形式与松潘的兴绕九神舞（གཤེན་རབ་དགུ་འཆམ།）、索厂欧苯教宝贝寺的“永忠九种”（གཡུང་དྲུང་དགུ་འཆམས་）、那曲夏日寺（ཤ་རི་དགོན།）“登巴辛绕九段舞”基本相同。

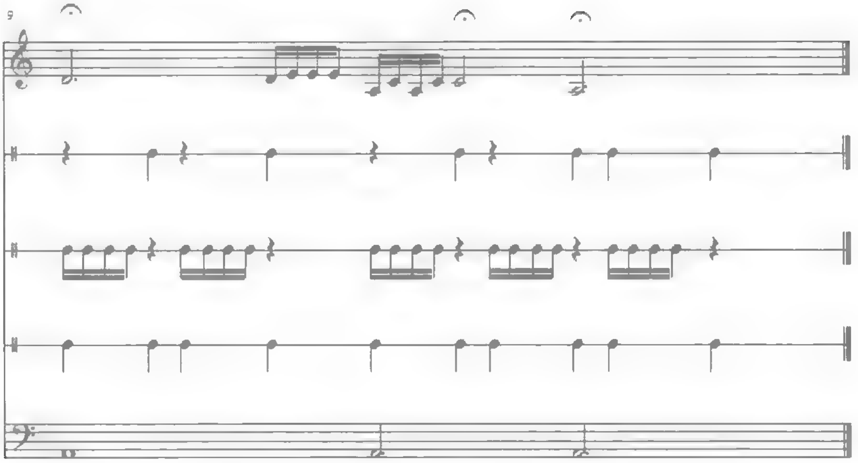
例 5-4

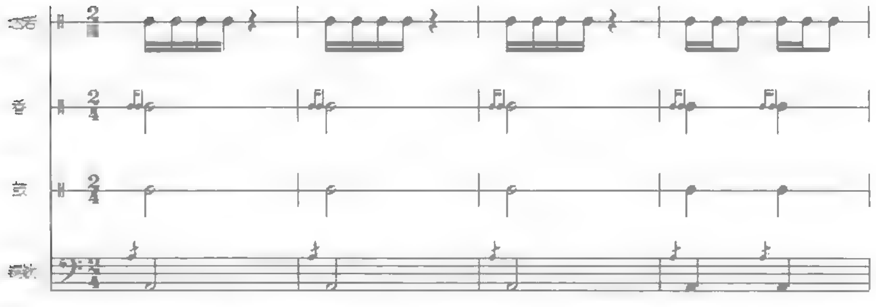
辛绕古羌姆

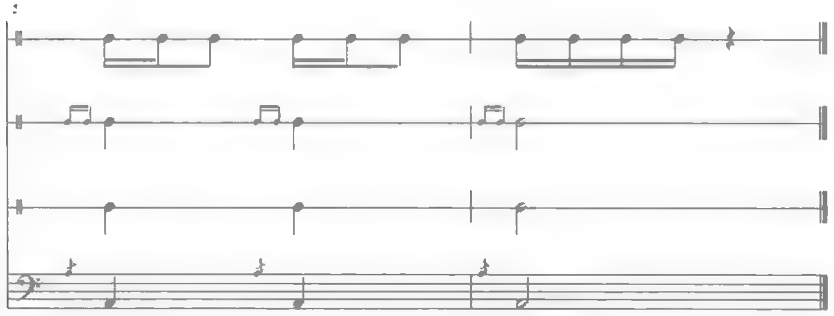
雍仲林僧乐队

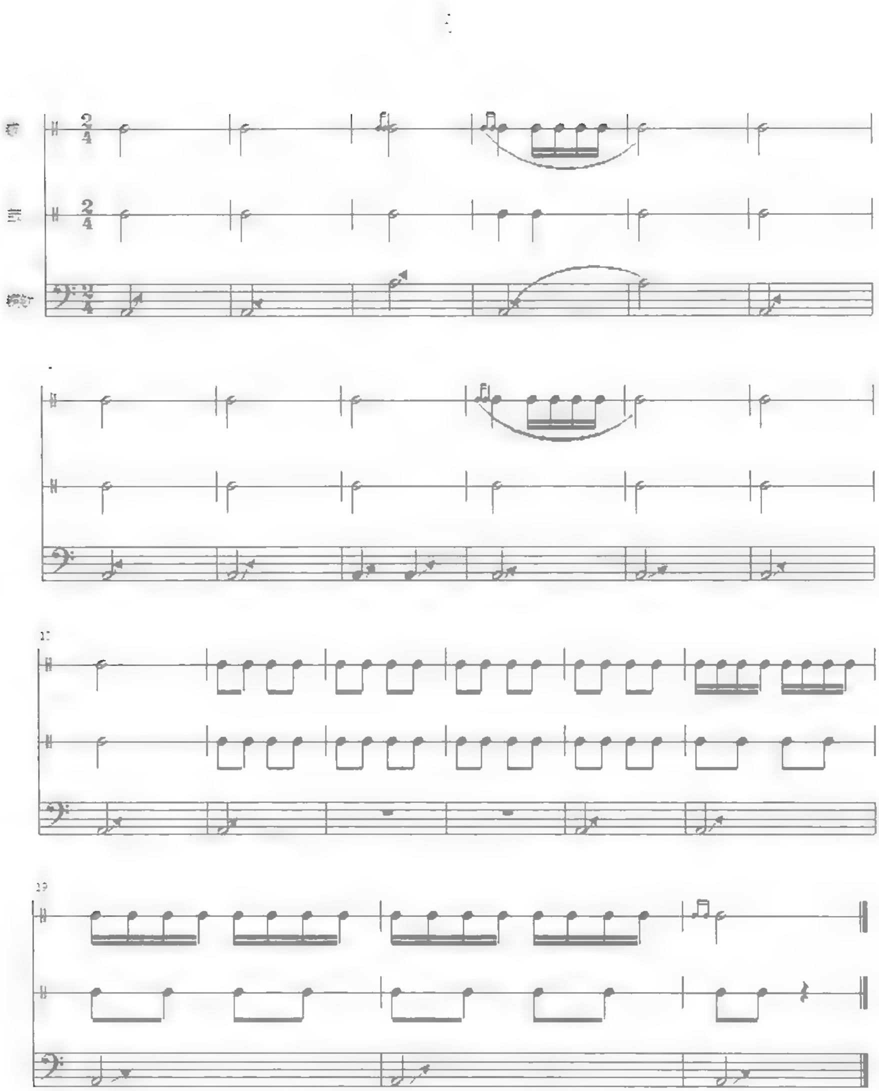







鼓





嘉雍群培记谱

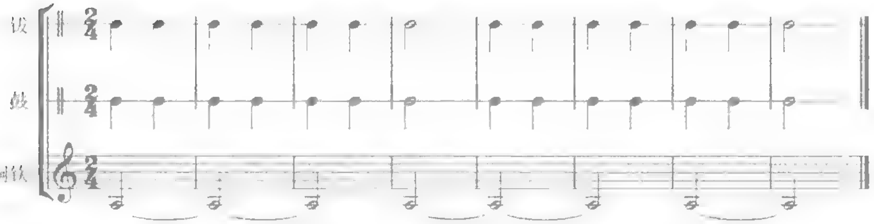
5）贡索，是众护法神回向众神、本尊的羌姆。“贡”，藏语为傍晚。“索”即祭祀、供养、供奉等。苯教寺院早晚都要进行祭祀，平时以烟供为主，有大型法会或集体性宗教活动，祭祀规模就大，内容也丰富。贡索是很有特点的羌姆，反映了苯教寺院日常的宗教活动，这个羌姆在其它苯教寺院尤其在佛教寺院羌姆中很少见。舞蹈首先由寺院仪仗出场，铁棒喇嘛、香炉、藏香、

海螺、嘉令出场，接着由色杰率领下众护法神和扎森一边舞蹈一边徐徐出场，舞蹈中喇嘛把供奉的“朵玛”抛到野外，表示在祭奉众神的同时也不忘施舍饿鬼。

例 5-5

贡索

雍仲林僧乐队



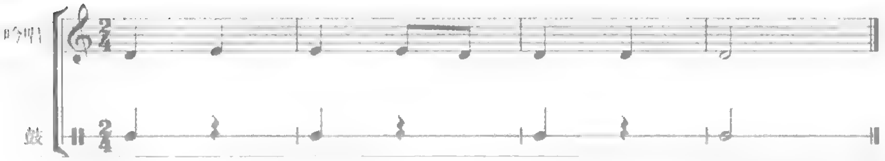
嘉雍群培记谱

6）卓羌姆（རྡོ་འཆམ།），由十二名护法神跳，服饰道具同以上护法神。这是庆祝胜利舞，经过大家共同的努力，终于把危害人们生命财产的妖魔装进到“灵嘎”，大家欢庆胜利。舞蹈在嘉令声中缓步进行，一段慢舞后逐渐加快，之后在寺院仪仗的护送之下，大家把“令嘎”抬到野外的壑沟进行焚烧，挥洒风马，高呼 “啦佳啰”（ལྷ་རྒྱལ་ལོ།）。

例 5-6

卓羌姆

雍仲林僧乐队



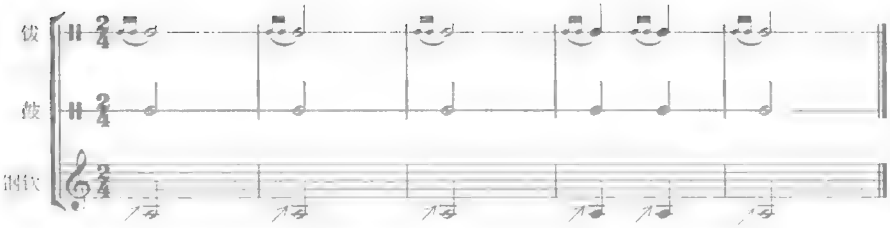
嘉雍群培记谱

7）美日，藏语中“美”即火。“日”为指图文、图画等。“美日”指绘在舞场中央象征佛法的轮子，轮子中央的轴心绘由苯教的吉祥火轮，抛洒“令嘎”后大家回到舞场，众护法神围绕着轮子起舞，意众护法神上供吉祥，上供圆满，祝愿佛法昌盛，祈求苯教吉祥兴旺。

例 5-7

美 日

雍仲林僧乐队



嘉雍群培记谱

二、旺加寺羌姆

青海省黄南藏族自治州是苯教保留比较好的地区，不论是苯教信仰区或是佛教信仰区，都能感受到苯教的文化，甚至在不少地方与佛教融为一体，很难区分。黄南又是青海省苯教寺院最多的地区，其中旺加寺不论从其规模、历史、传承等屈指可数。

（一）旺加寺概况

旺加寺，全称“本加曼热雪珠敏珠林”（བོན་བརྒྱ་སྨན་རིའི་བཤད་སྒྲུབ་སྨིན་གྲོལ་གླིང་།），亦称曼热雪珠敏珠林。简称木合沙卜寺、木合萨寺、莫柯萨寺。因建在海拔3千米的曼热山上，依山层层而建，雄伟壮丽，富丽堂皇，被人称为小布达拉。

图 5-4 旺加寺（嘉雍群培摄）

图 5-5 旺加寺大经堂（嘉雍群培摄）

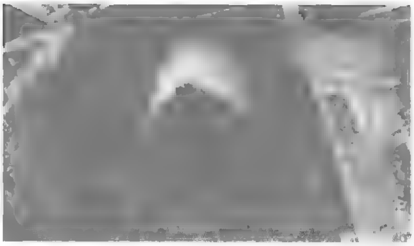
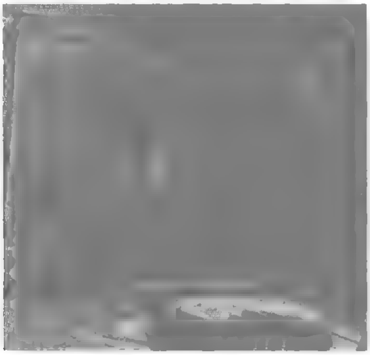


图 5-6 大殿内的斗拱藻井（嘉雍群培摄）

图 5-7 供养（嘉雍群培摄）

旺加寺位于青海省黄南藏族自治州同仁县隆务镇曲库乎乡木合沙村，据传初为塞康，是在赤松德赞灭本时，苯教三位大成就者吉定·廓尔洛巴杰、俄莫·益西措杰和琼噶尔·仓瓦三位逃到热贡一带，他们在这一带传播苯教，建造塞康时所建。约 1200 年建成寺院，也有说是在公元 15、16 世纪建成寺院。旺加寺 1958 年被毁，1981 年重建，旧址在现址下部的日得木，重建时移至木合沙村曼日神山上。该寺原隶属于贵德却毛寺，却毛寺位于青海省海南州贵德县河西乡瓦家村，建于 1250 年，民主改革前有 30 余明僧人，1958 年毁，1983 年重建，现有僧人 32 名。旺加寺规模早已远远超出主寺，是青海省最大的苯教寺院，1958 年前有大殿一座、僧舍 15 院共 90 间，占地面积约 16 亩，还有一定数量的农田、牧场及家畜，据传鼎



5-8 囊卡丹增喇嘛指挥诵经（嘉雍群培摄）

盛时期有800名僧人，早期由却毛寺的寺主却毛仓主持，后随着寺院的发展形成旺加活佛转世系统，自此由旺加活佛主持，这一系统被称为“旺加活佛系统”。一世活佛泽龙仓，甘肃甘南人；二世雍仲次成，旺加村人，由此人确立“旺加活佛系统”。现在的旺加活佛为旺加仓·次成木仓（1935—），同仁县曲库乎乡合沙村人。旺加寺现有大经堂一座，佛堂一座，囊欠一院、僧舍19院，寺院占地面积约20亩，僧人108名，活佛5名，堪布9名。旺嘉寺僧人受热贡文化的影响，各个都有唐卡绘画技能，在诵经时方面也独具特色，众僧诵经时由领经师挥手指挥，这在其它苯教寺院和佛教寺院很少见。

（二）旺加寺羌姆

1.旺加寺羌姆的基本情况

旺加寺全年要举行多次大型法事活动，其中藏历九月十五日至二十二日举行为期7天的法会，也是旺加寺显密大修持，十五日至二十一日是内供，要举行隆重的诵经和酬补活动，主要是对本尊、护法举行献祭仪式，祈求山寨安宁、有情福祉、佛法兴隆。同时对危害生灵、制作灾难、破坏教义者进行严厉的惩罚。还要举行经辩论法仪式，并举行巡佛仪式为信众加持灌顶，发放措（ཚོགས）。

图5-9敬献措（嘉雍群培摄）

二十二日是外供仪式，也是整个法会的高潮，举行盛大的密宗羌姆仪轨。二十二日黎明开始寺院大殿僧侣们开始诵经，太阳刚刚升出山头，法螺吹响，表示法会就要开始了，人们从四面涌来，旺加寺大经堂前祭烟缭绕，风马飞扬，僧侣仪式从大殿里出来，前面是神幢、华盖、旗幡、香炉、净壶，以及寺院乐队，跟着是旺加寺的高僧大德，逆时针绕场一周坐在大经堂一侧，跳

羌姆仪式开始。

图 5-10 仪式中举行辩经（嘉雍群培摄）

2. 旺加寺羌姆的表演顺序

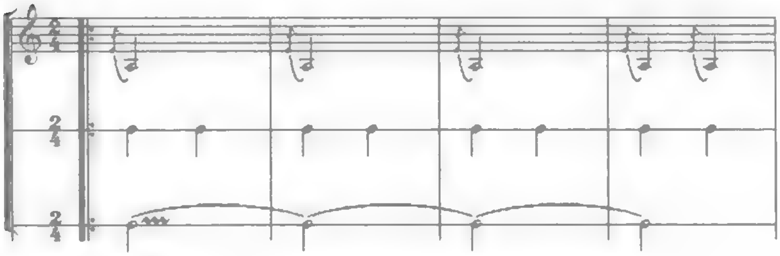
旺加寺羌姆的顺序是这样：

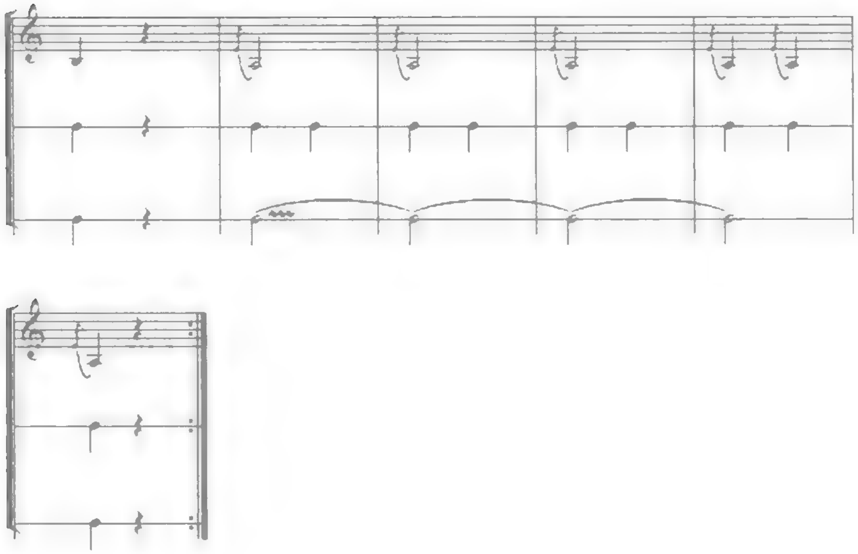
1）“夏那”（ཞྭ་ནག་）八人跳。舞者头戴“夏那”，身穿黑色的藏语称波嘎的大袍，右手持长剑，左手拿嘎巴啦（即骷髅碗），足穿厚底钩鼻藏靴。“夏那”即黑帽，因此有人翻译为“黑帽舞”。该舞也因此而得名。“夏那”早期又称“斯巴夏”或“阿巴夏”。“斯巴”、“阿巴”都是原始苯教时期的咒师。“夏”即帽，是原始时期苯教祭祀仪式时咒师戴的帽子。黑帽、长剑、嘎巴拉是苯教咒师的主要法器，也是苯教咒师的标志，因此人们把这种帽称之为“斯巴夏”、“阿巴夏”。跳夏那舞的目的就是为了咒杀一切危害人们生命财产的妖魔，扫除人们生活中的一切业障。

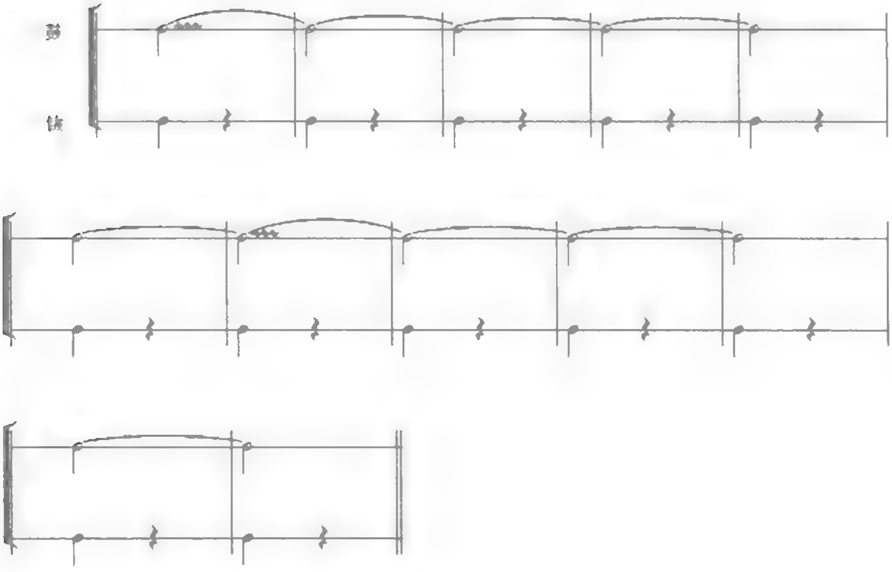
例 5-8

夏 囊

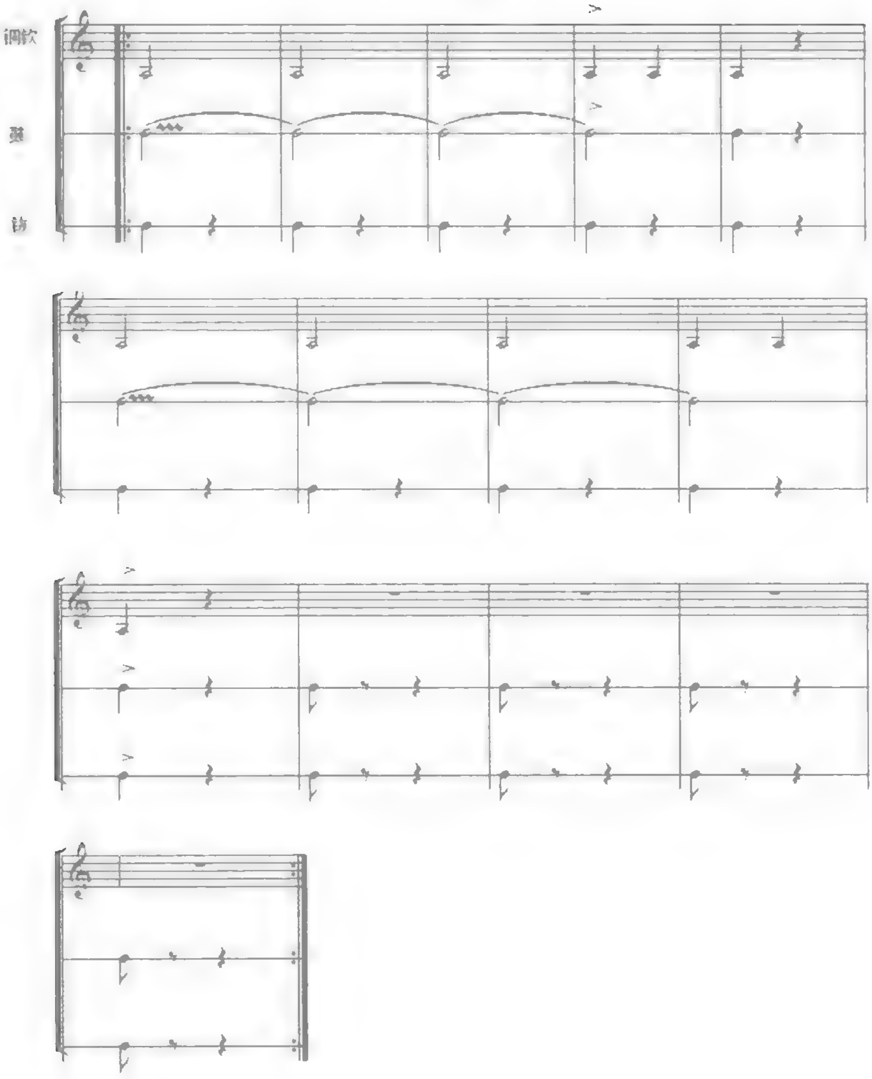
1=c 旺加寺



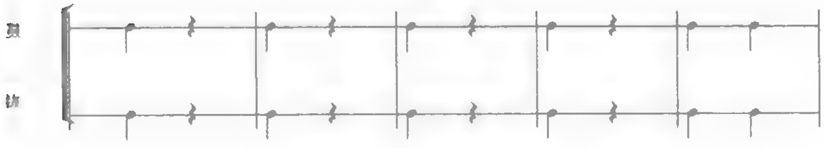


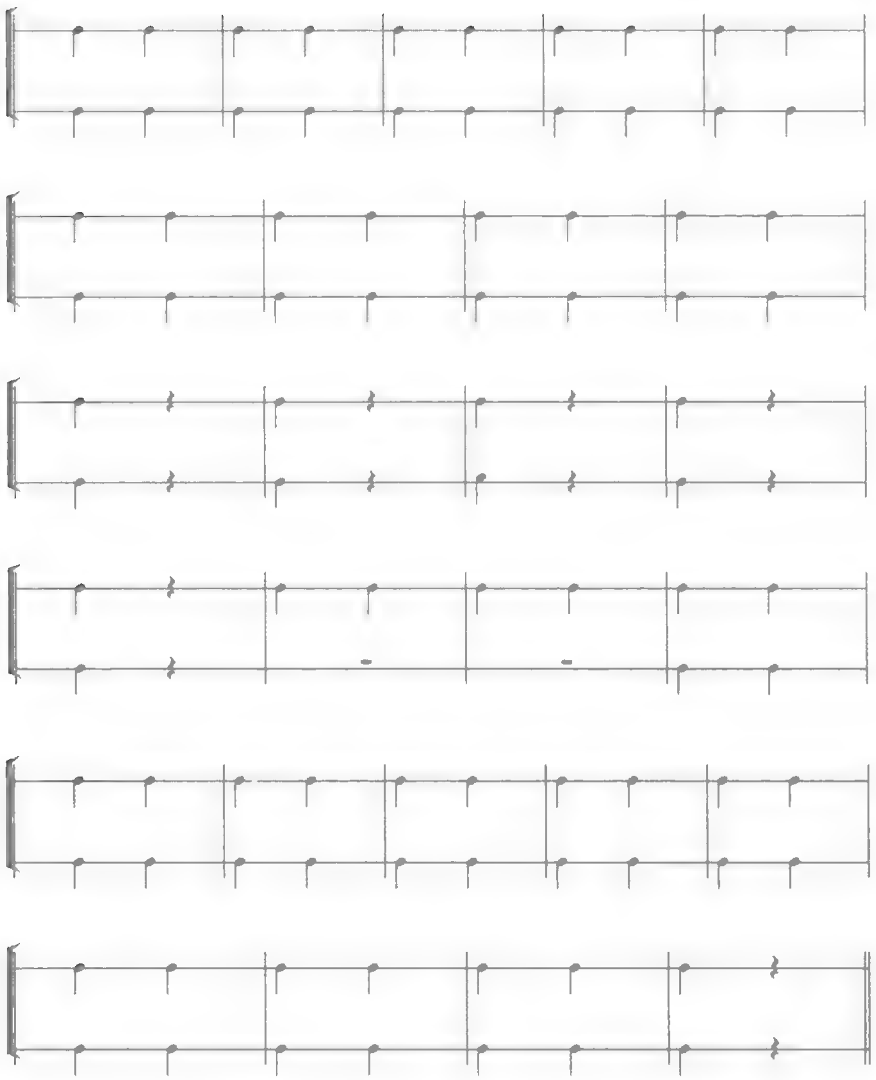

鼓
钹

三

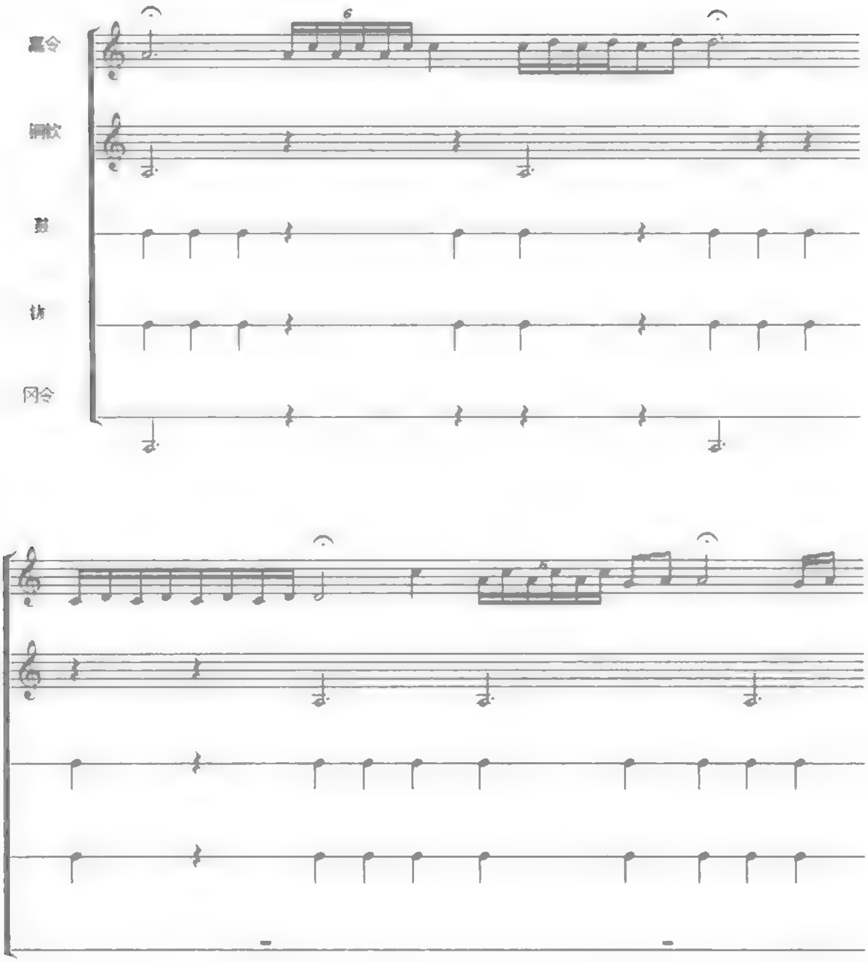


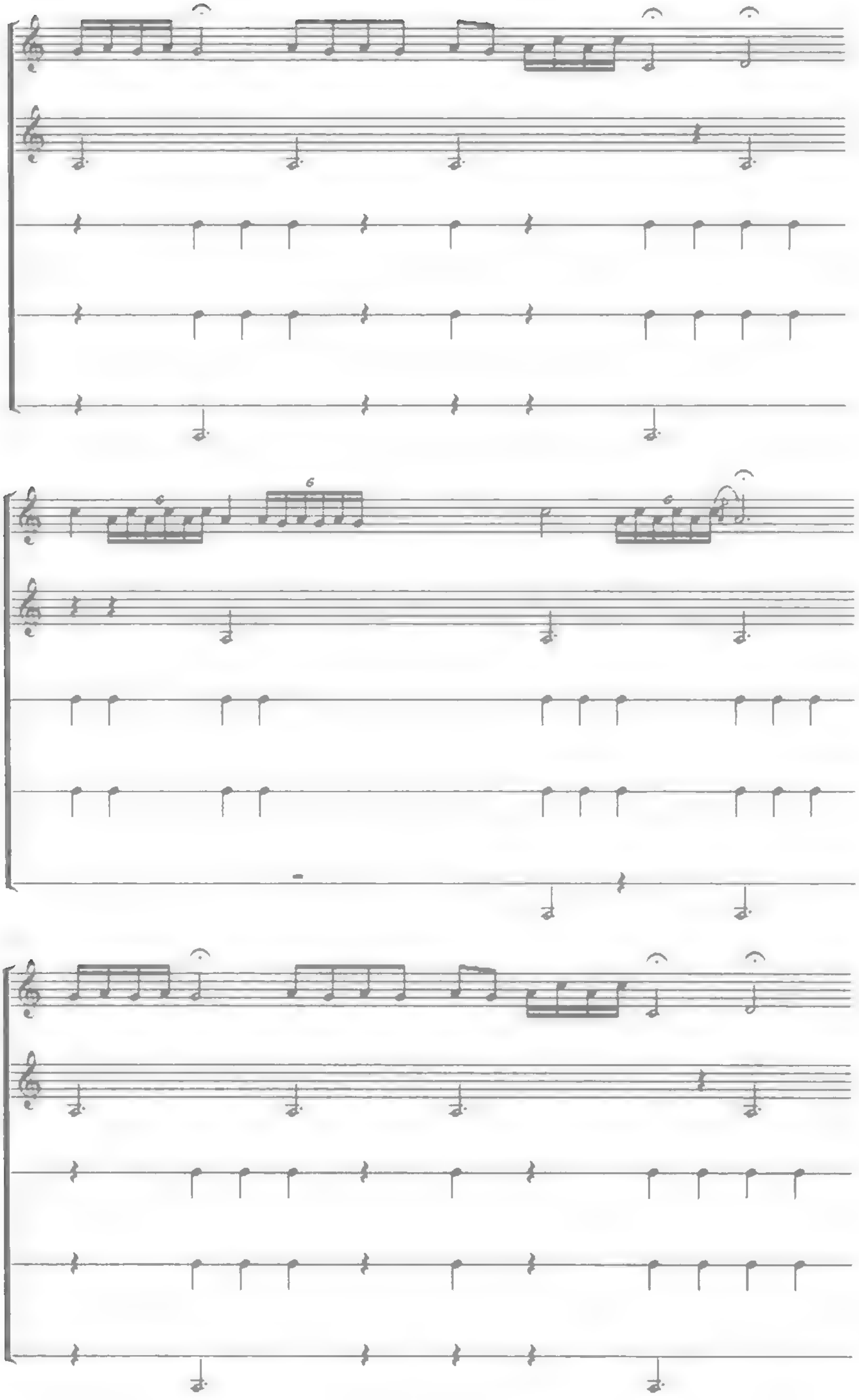
四

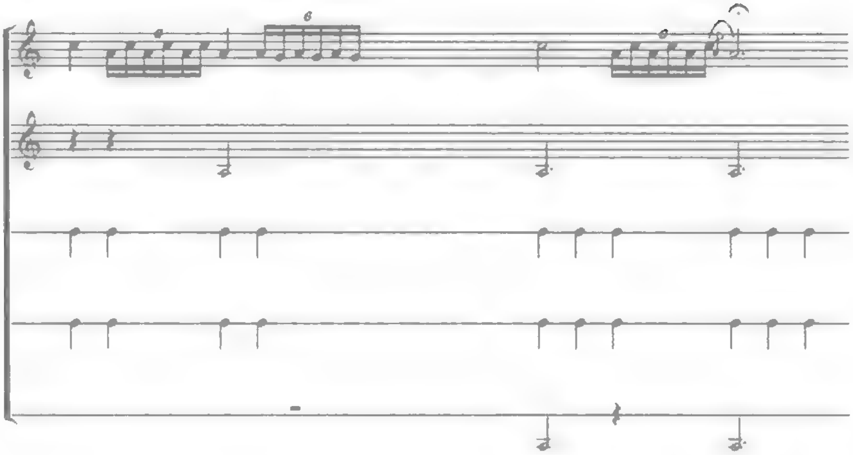




五







嘉雍群培记谱

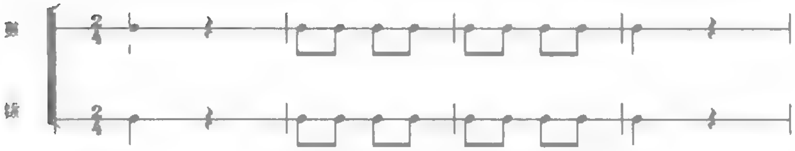
2）“切邦拉毛”（མཆོད་འབུལ་ལྷ་མོ་）八人跳。头戴平和相面具，上身穿橘红色衬衫，外套金丝绣边坎肩，下穿象征女性的彩裙、藏靴，右手拿铃。这个羌姆是对供养人的赞美，苯教经典中有很多信徒布施僧侣、捐助寺院的故事，苯教把这些作为寺院艺术创作的题材，即歌颂福田笃信的施者，又是对现实生活中人们的启示。如走进苯教寺院在其壁画和雕塑中可以看到，那些手捧妙欲五供养的男女，或出没云雾或佛前歌舞。

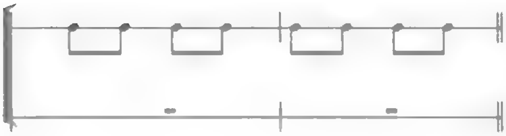
例 5-9

切邦拉毛

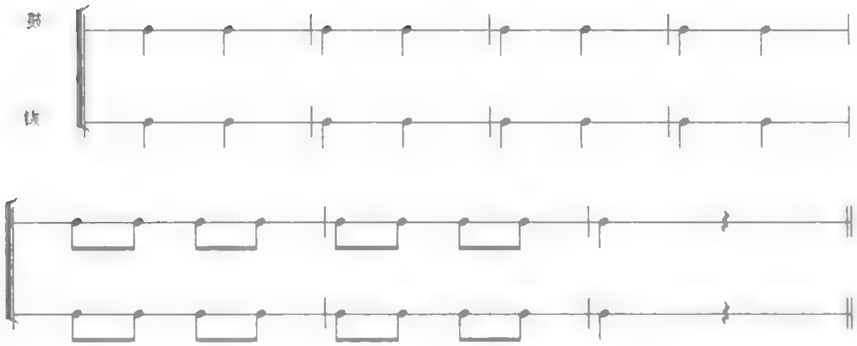
一

旺加寺

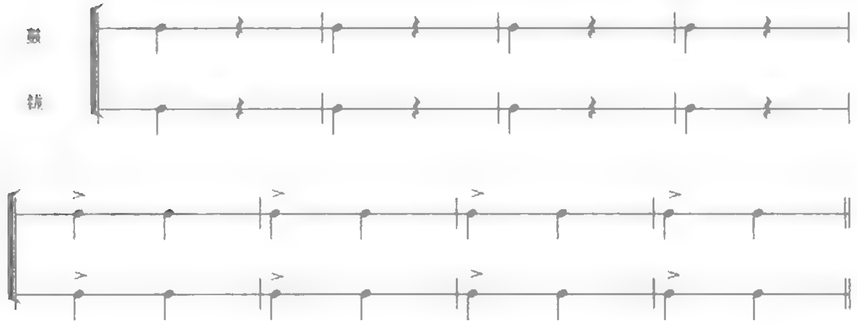




二

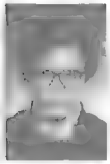


三



加雍群培记谱

3）"阎王与明妃"（གཤིན་རྗེའི་རྒྱལ་པོ་ཡབ་ཡུམ་）二人跳。阎王的形象与佛教大威德相同，是忿怒的水牛。阎王之所以是忿怒的牛头有这样一个传说，有一密宗师在一山洞修行，当他修行将圆满时，一天两个小偷赶来一头牛到山洞宰杀，密宗师见此上前劝说，并引导从善，小偷不仅不听劝告怕他告状反而把他也杀了，于是他变成一头忿怒的牛，砍下两人的头，一个头挂颈以示庄严，一个人头做成碗饮他们的血，又剥下两人的皮披在肩上，之后变成一个法力无穷作祟相邻，搅扰三界的恶魔，后被祖师辛绕弥沃齐降服成为苯教掌管阴府的护法神。羌姆中阎王忿怒的形象表示对那些作恶不善者必定要受到它严厉的惩治，明妃的忿怒，表示镇服危害你生命财产的鬼怪。

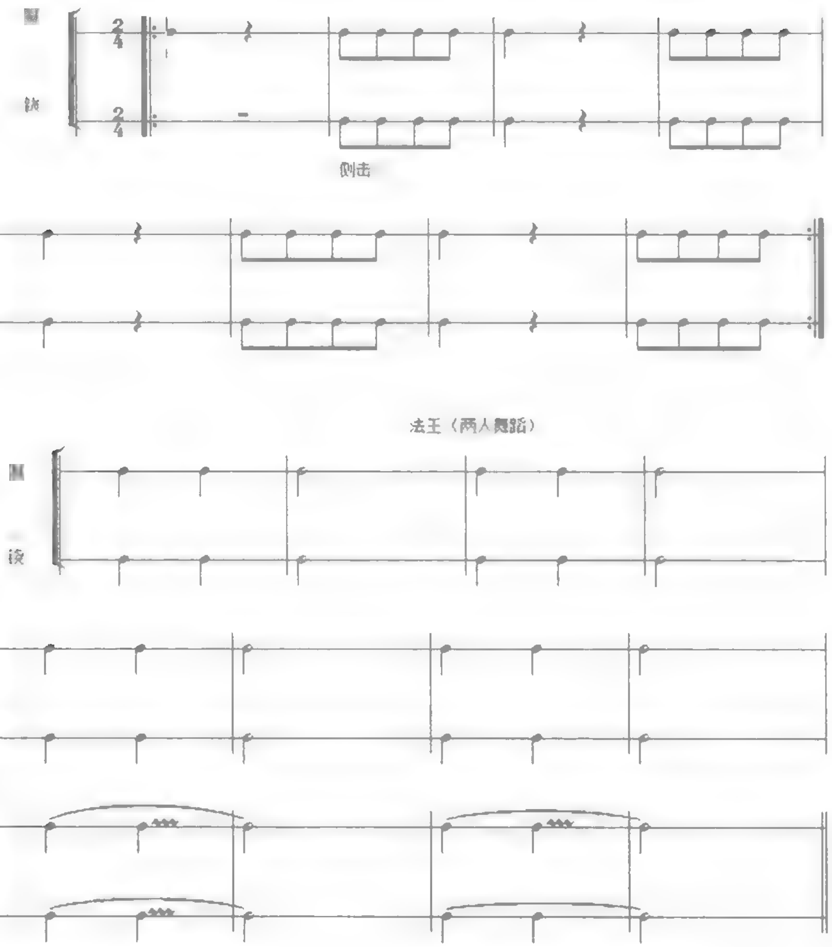


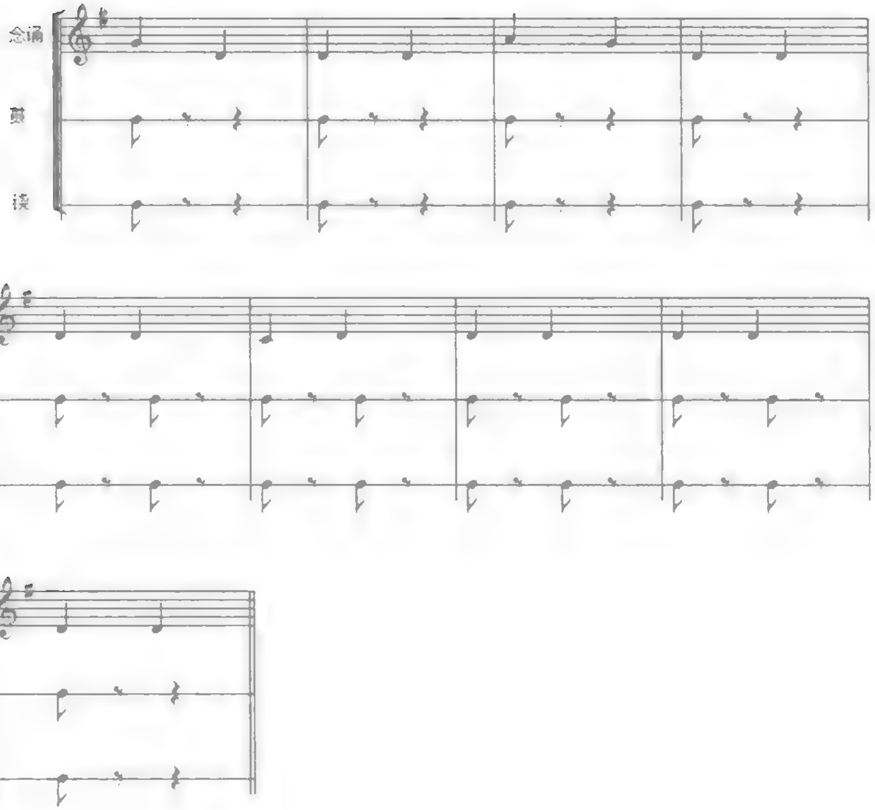
例 5-10

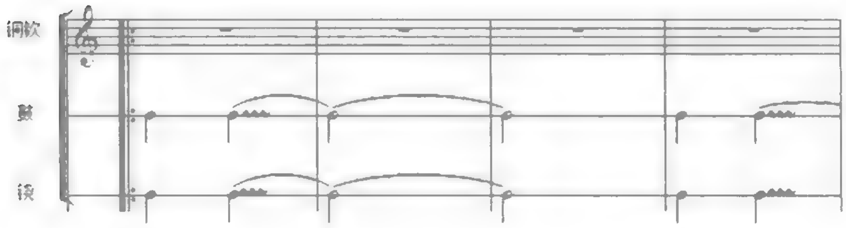
阎王与明妃

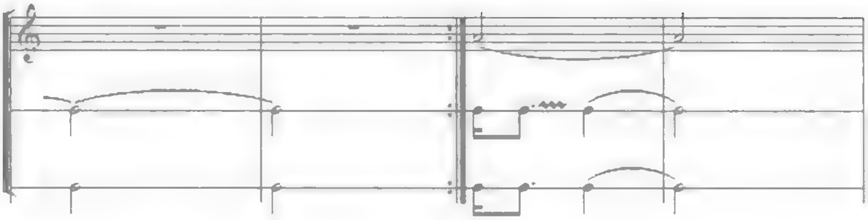
一

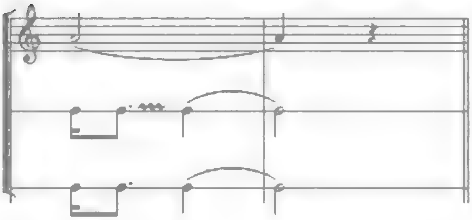
旺加寺僧



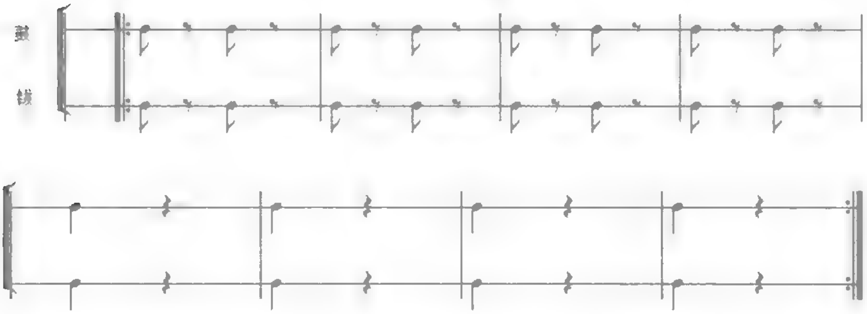

念诵
鼓
钹


铜钦
鼓
钹

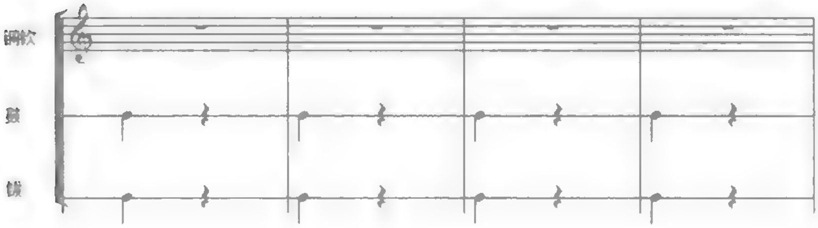


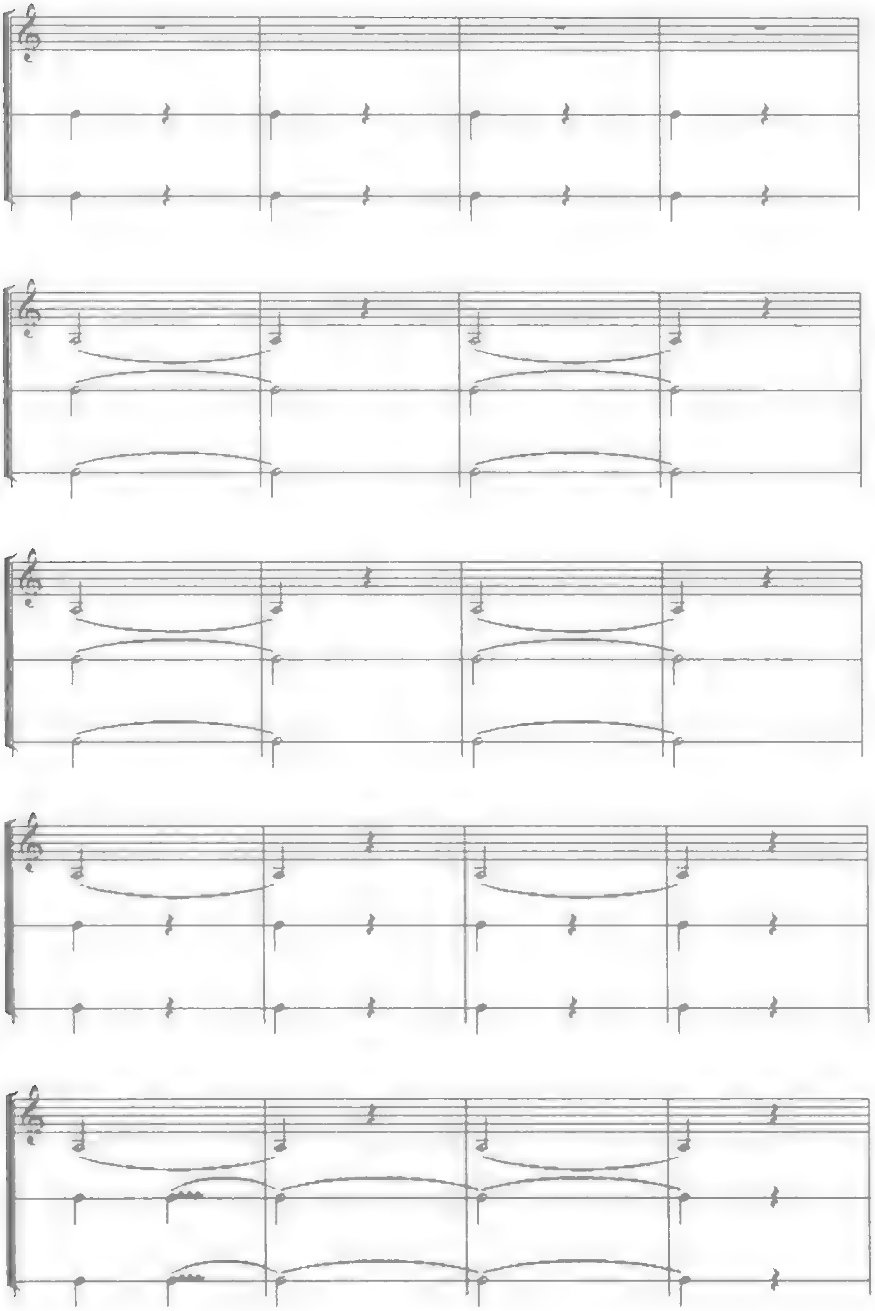


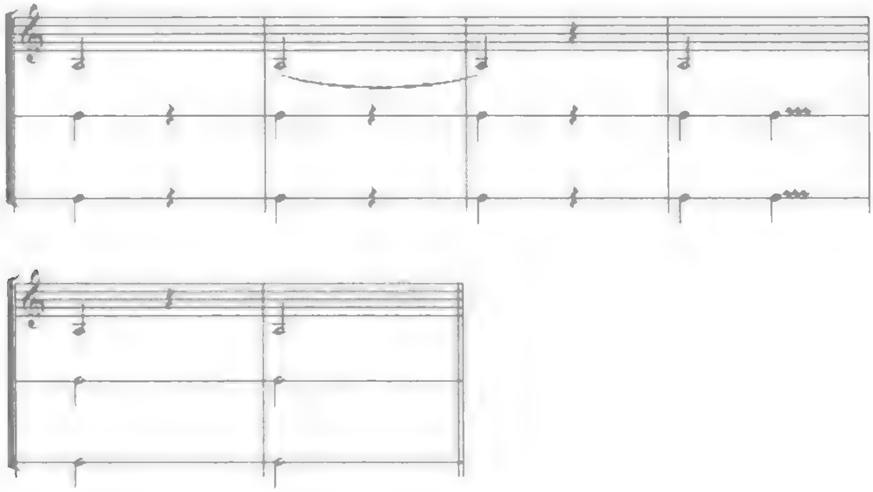
四



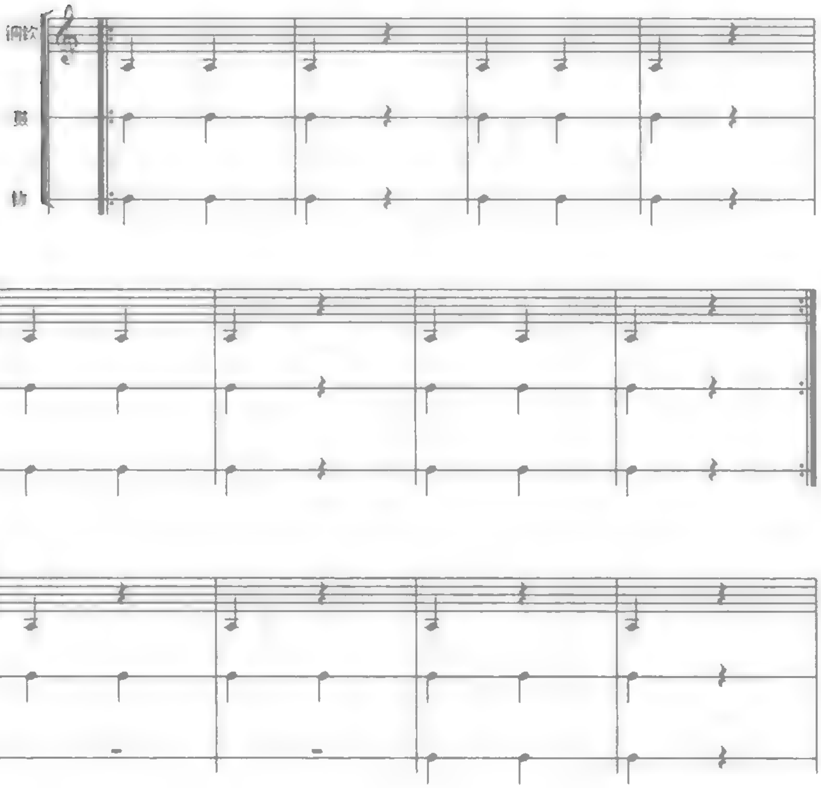
五







五



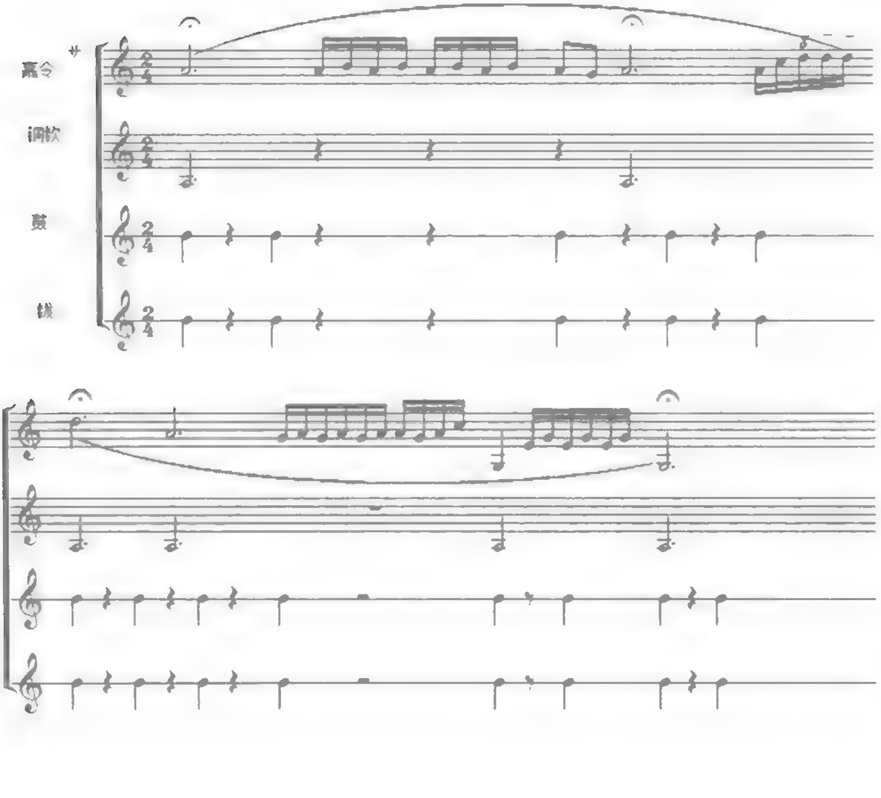
嘉雍群培记谱

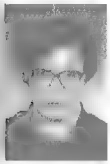
4）么德和森杰（དམི་བདུད་དང་སྲིད་བརྒྱད་），二人跳，苯教两位护法神，头戴深蓝的愤怒相面具，穿深蓝色长袍，酷似汉族戏袍。深蓝苯教认为是本尊护法神的本色，不论是造像、绘画、舞蹈护法神大多绘成深蓝色。手持长刀狂舞。

例 5-11

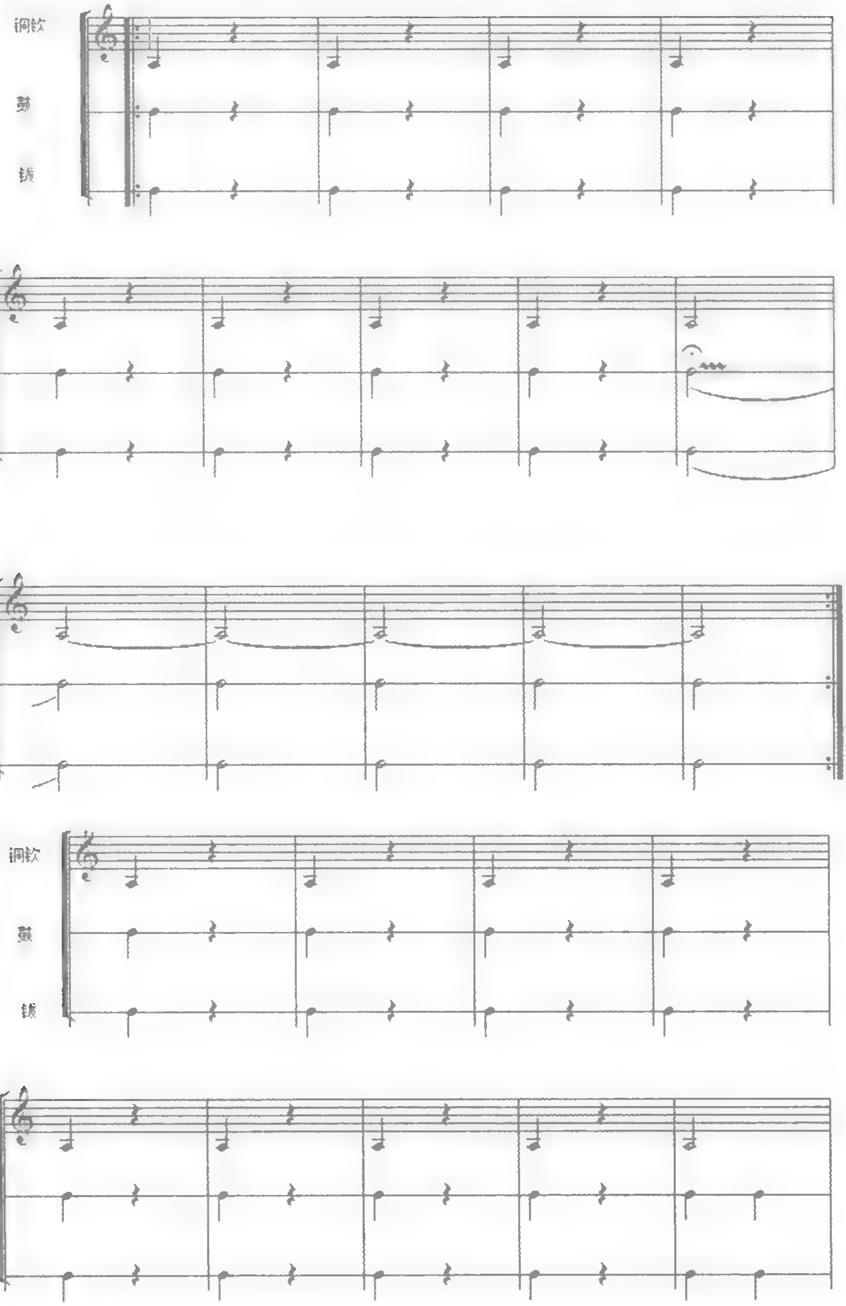
么德和森杰

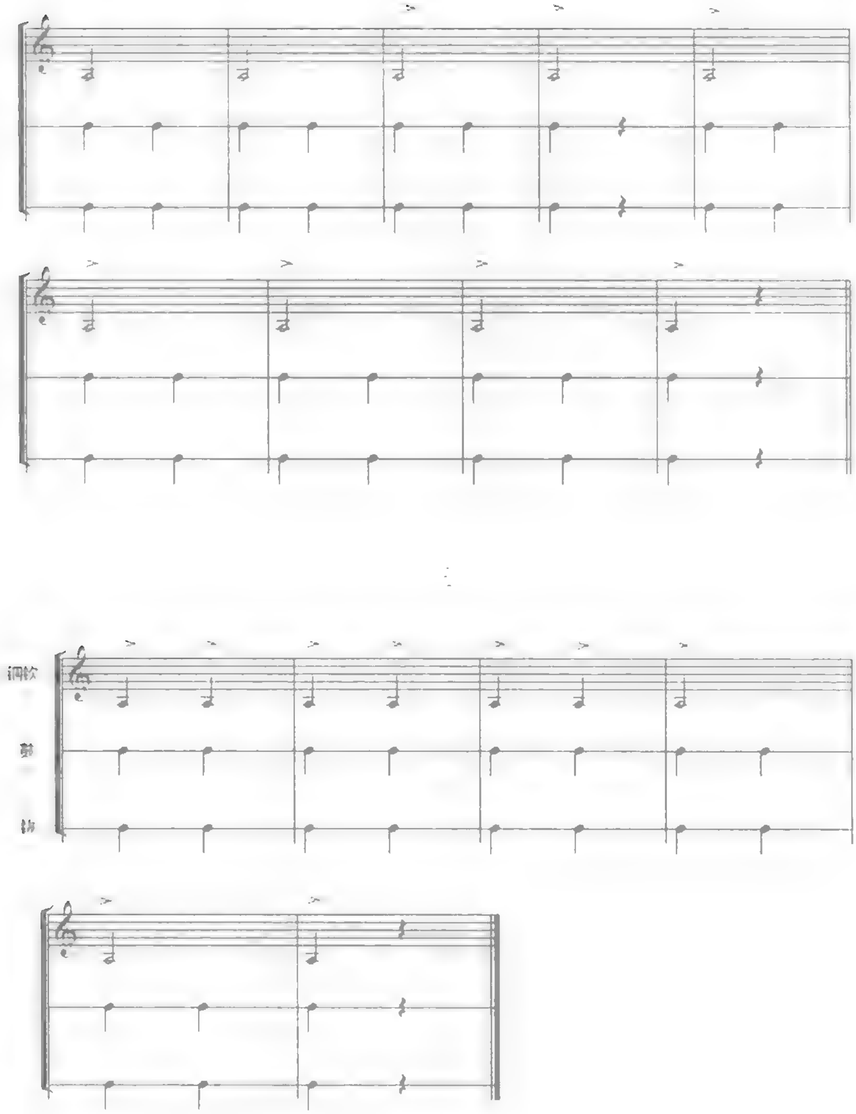
旺加寺





二





嘉雍群培记谱

5）周赞（བསྟན་སྲུང་ཟག་བཙན་），独舞，苯教著名的护法神，头戴愤怒神面具，穿宽袖藏袍，持长枪。周赞出场时人们纷纷向他敬献哈达、磕头、祈祷，舞蹈具有很强的即兴性，动作夸张、激烈，高潮时舞者发出一阵阵怪声，并进入一种癫狂状，这表示神灵已经附体，当身体颤抖时在人们的搀扶

下坐在场中央的一垫子上休息，被他的舞蹈感染的人们开始向空中挥洒风马、高呼，有数位村民也得到神灵附体开始狂舞，嘴里也不停地发出奇怪的声音，直到周赞又开始舞蹈，人们才静下来。

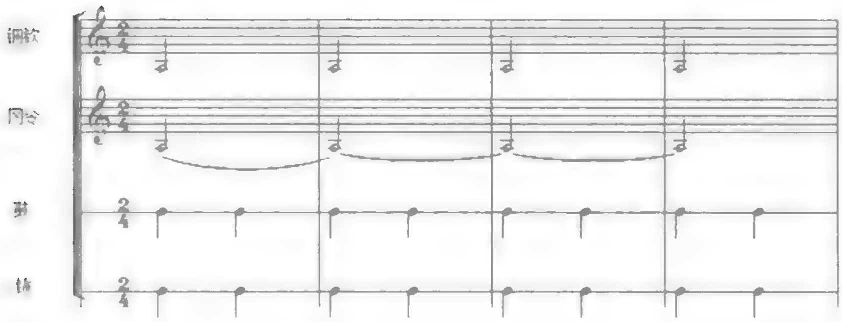
图 5-11 神灵附体的信徒（嘉雍群培摄）

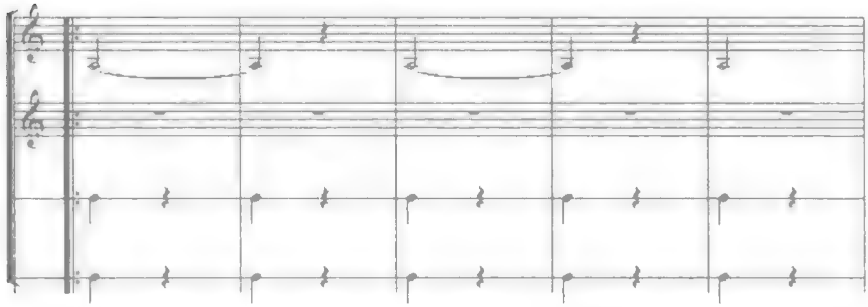
例 5-12

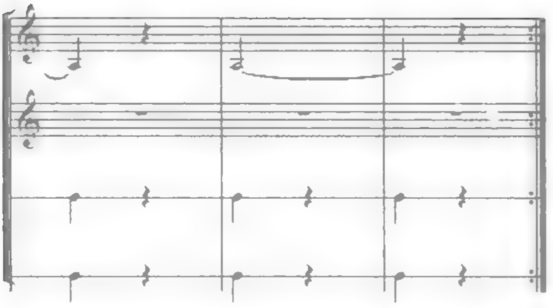
周 赞

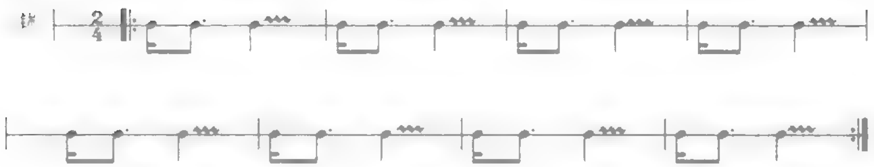
一

旺加寺僧人乐队

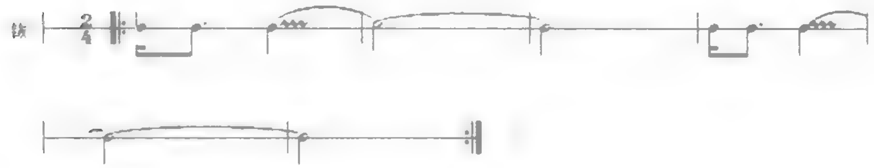






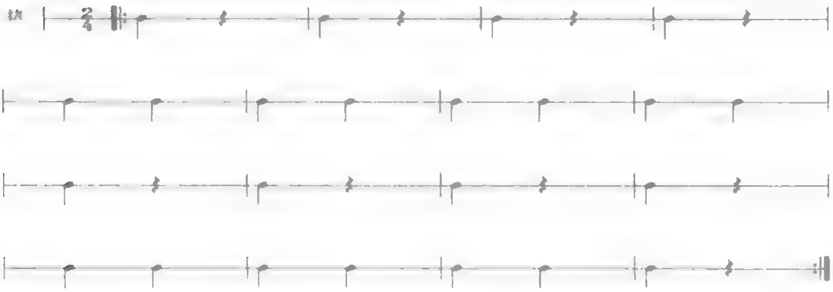


三

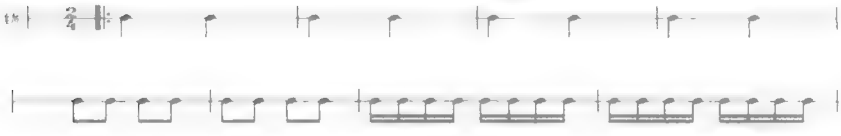


中速

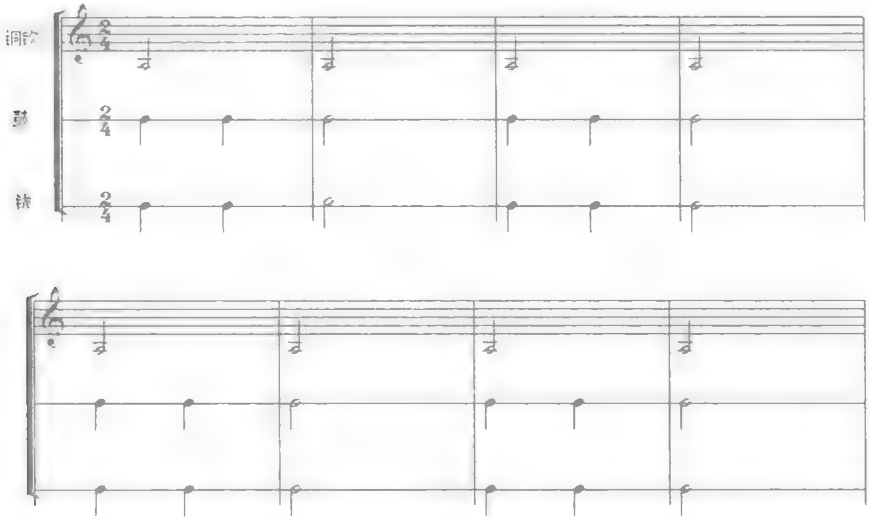
四



五



六



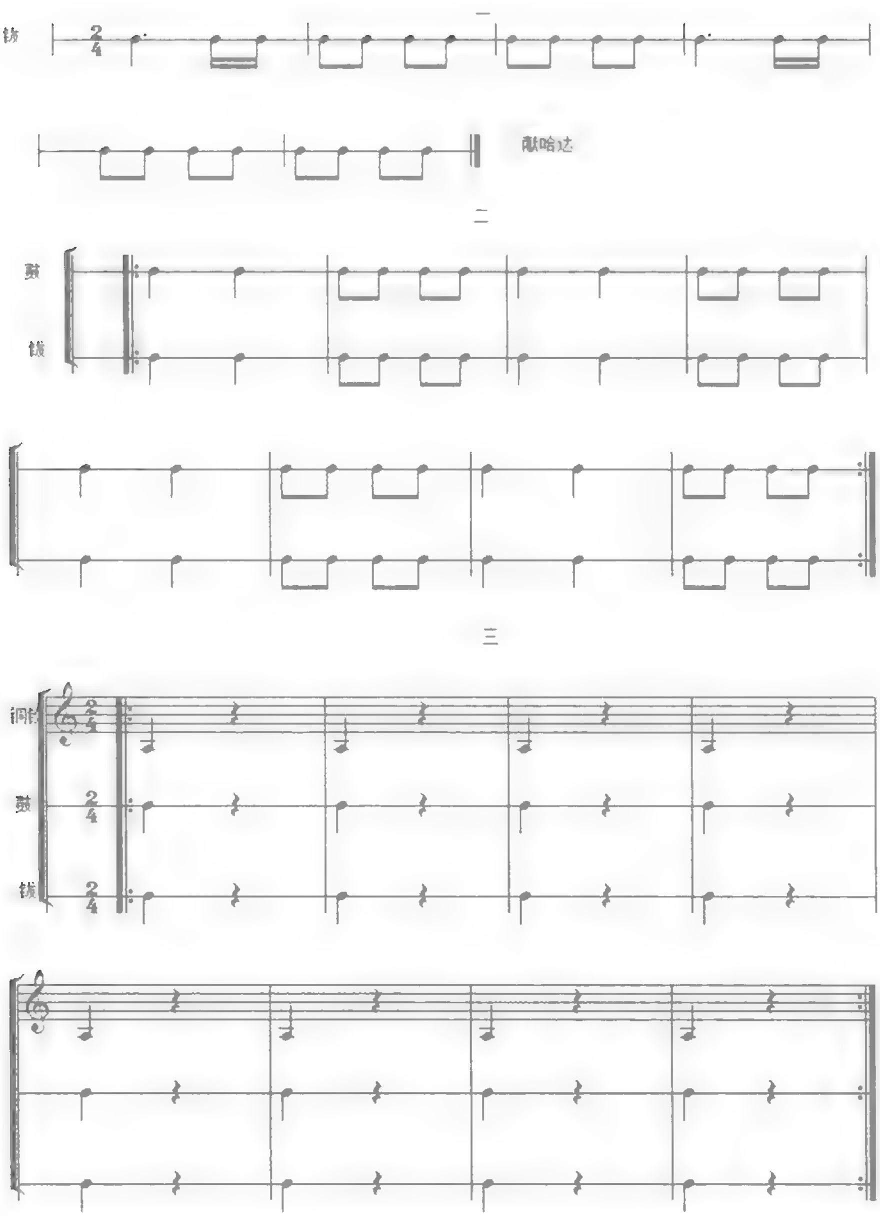
嘉雍群培记谱

6）扎拉女王亚热荣（ཟླ་བྲའི་རྒྱལ་མོ་སྲུག་རི་རོང），独舞，是一位愤怒的明妃舞。苯教的明妃不论是在唐卡、壁画、造像，或是羌姆中都是以无比愤怒的形象出现，她们身披人、象、虎三种皮，象征征服贪嗔痴三毒，以鲜人头作装饰，表示脱离生死轮回。她们或以本尊相合，或裸身愤怒地舞蹈。本尊和明妃象征慈悲和智慧，两者相合表示方法，苯教认为佛只有慈悲和智慧不够，还须有方法，把方法告诉有情，使他们既知道轮回的苦和苦的原因，又知道脱离轮回之苦之方法，这样才能救有情于轮回之中。愤怒相是明妃的化身，是表示她的善良，她以愤怒的形象出现是为了镇服和驱除苯教的敌人，镇服和驱除有情身边的邪恶和妖魔。明妃的本身（静相）是一副文静慈祥的度母，在苯教经典中有很详细的描述，有些寺院中也有她们的化身相，但大多数人没有见过。

例 5-13

扎拉女王豆热荣

旺加寺



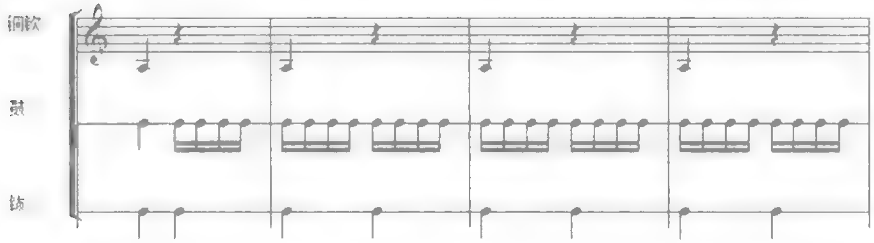
嘉雍群培记谱

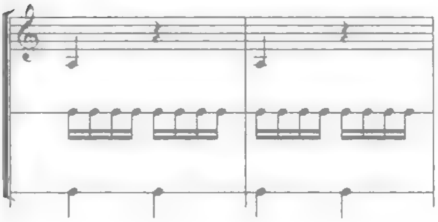
7）阿尼玛卿（རྨ་ཆེན་བོམ་ར་），独舞。阿尼玛卿是苯教著名的山神，也是这一带苯教众山神之首，不论信仰佛教或苯教几乎家家供奉，村村祭拜。当舞者一出场人们就开始祈祷、磕头、敬献哈达。舞者头戴面具，身穿战袍，手持长枪，动作粗狂大方。

例 5-14

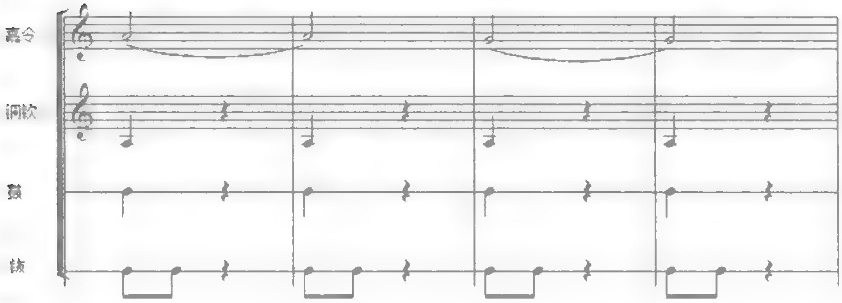
阿尼玛卿

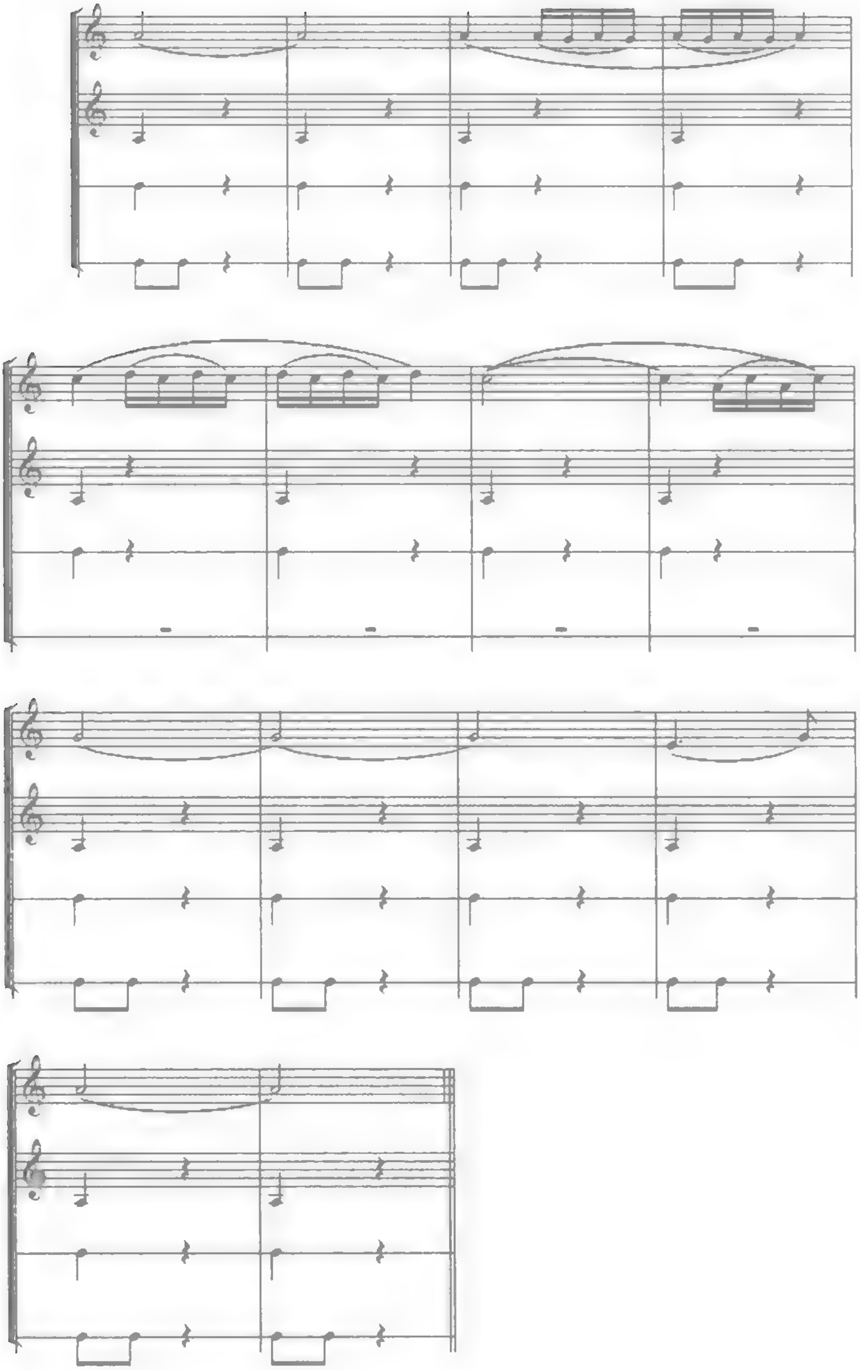
一　　　　旺加寺僧人乐队



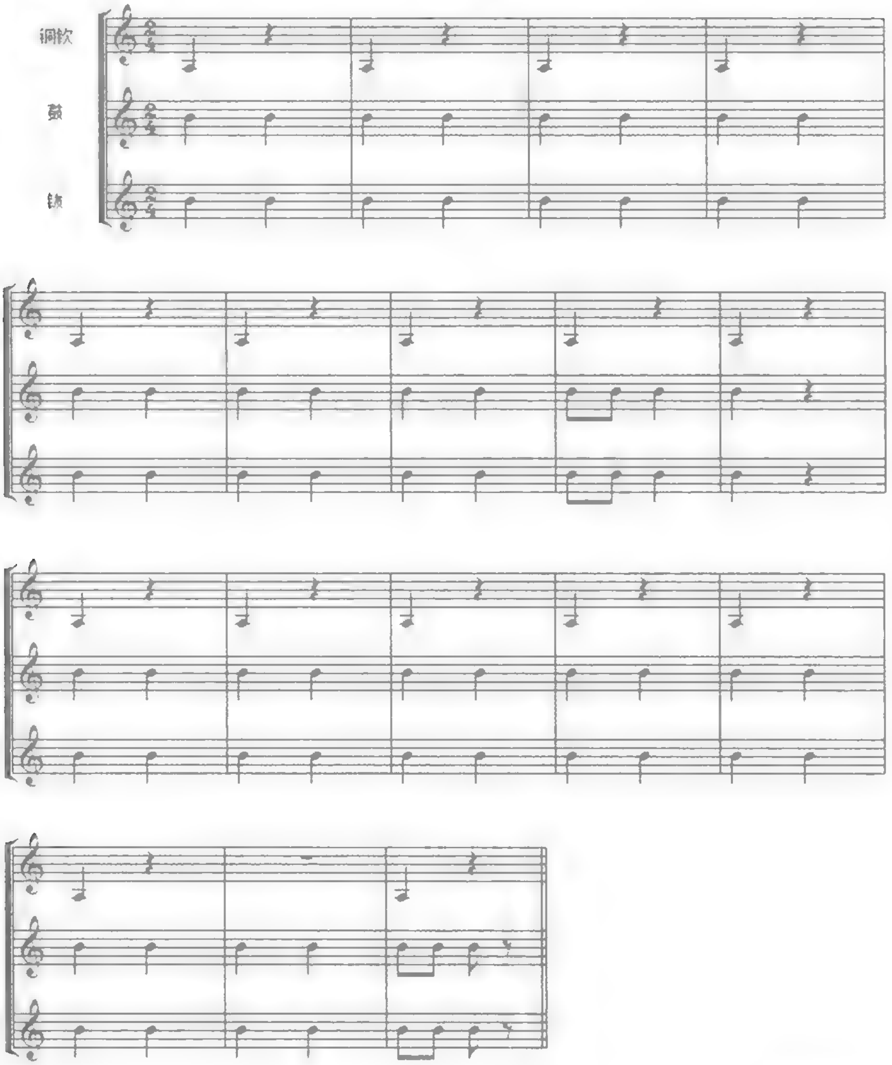


二





三



嘉雍群培记谱

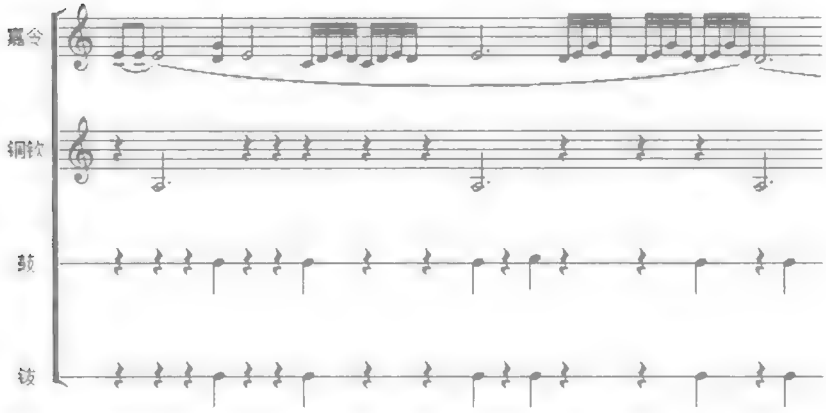
8）赞格何日瓦和军首领（བཙན་རྒོད་ཧུར་པ་དང་དམག་དཔོན་），舞蹈是赞神何日瓦与武士的双人舞，近似藏传佛教羌姆中的“东阿”，表现的是阴曹鬼斧手，对进入中阴的生灵根据生前的造业进行审判，舞蹈围绕着“冈热”（ཀང་རུས་）抬出的象征恶魔或罪人的“灵嘎”狂舞，并用长刀将其肢解，让心识与尸体分离，把灵魂送入轮回道，而把尸体肢解后抛弃，表示抛

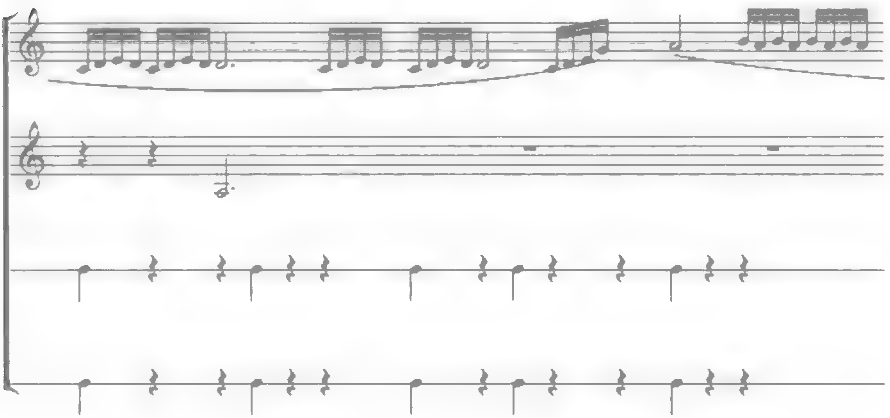
弃“我执”进入“空觉”。也是告诫人们止恶行善，否则如会受到惩治。其实它反映的是天葬师在把抬到天葬台的尸体进行肢解后食鹰，把它宗教化、神秘化。

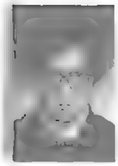
例 5-15

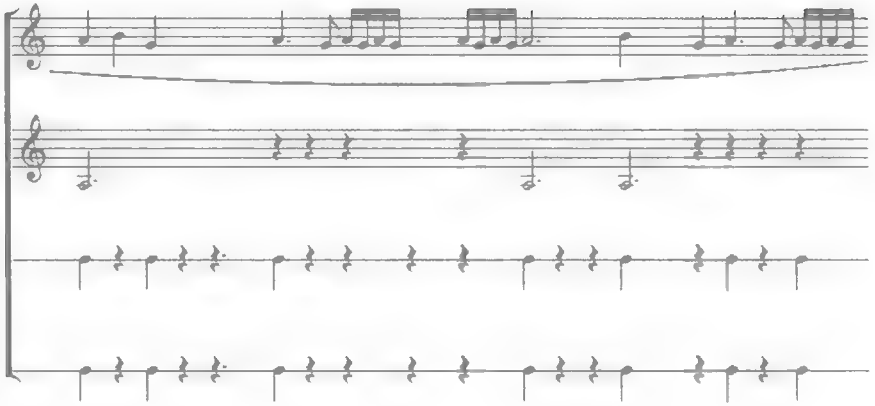
赞格何日瓦和军首领

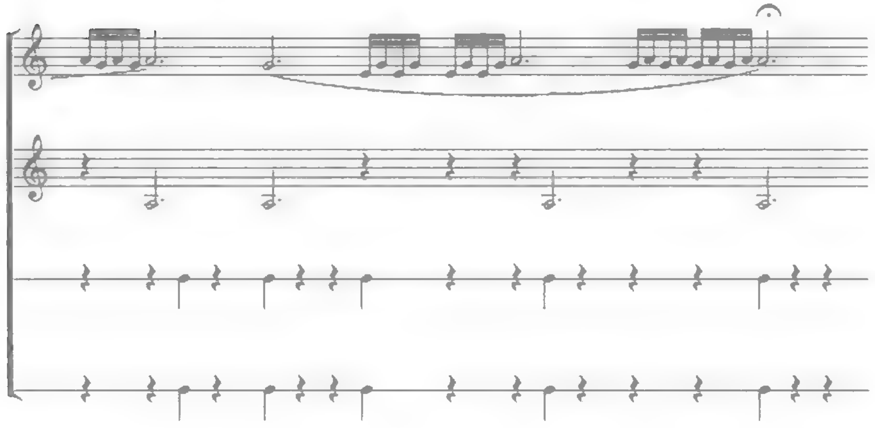
旺加寺僧人乐队



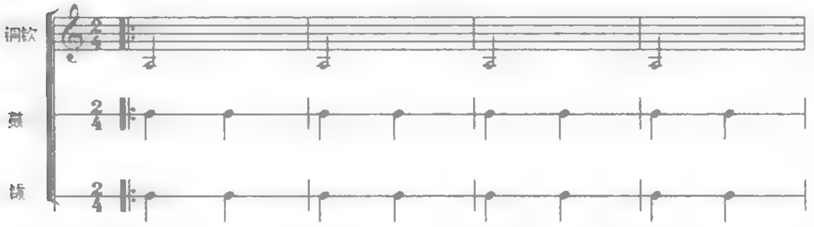


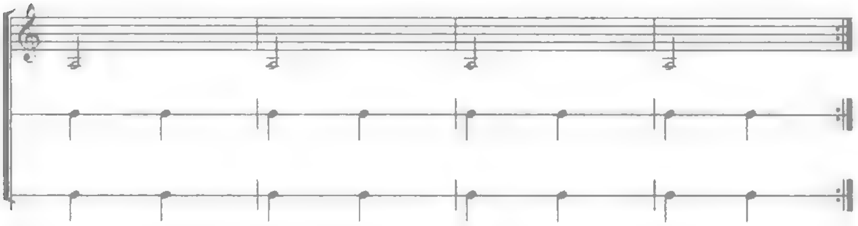




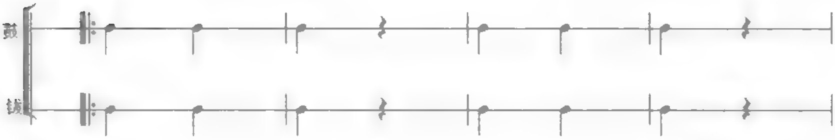


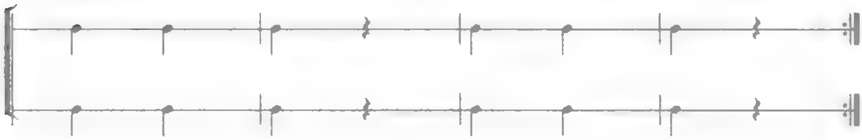
二



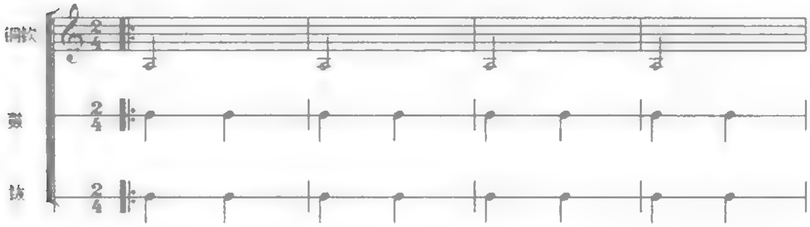


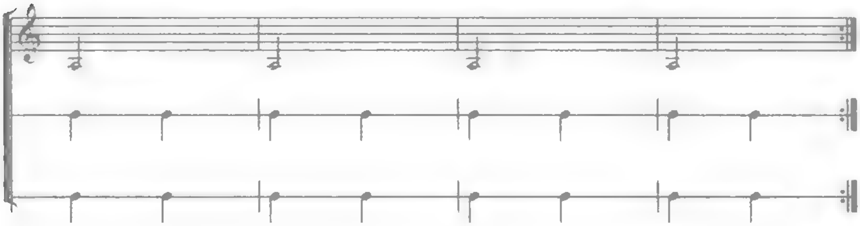
三



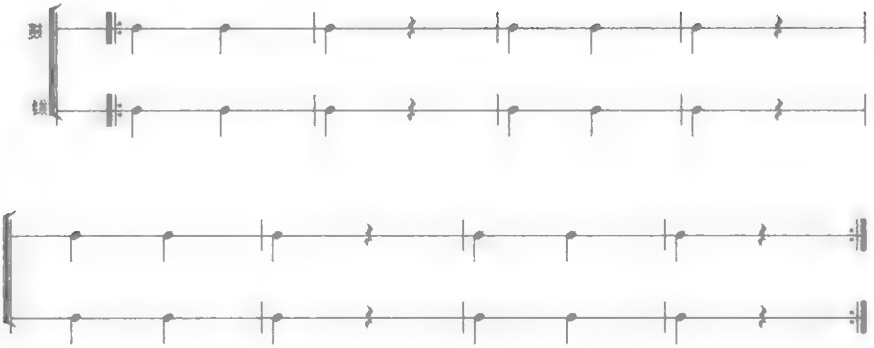


二





三



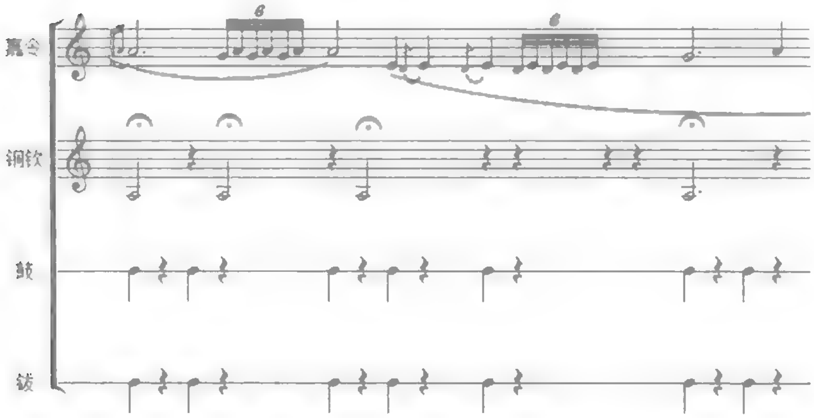
嘉雍群培记谱

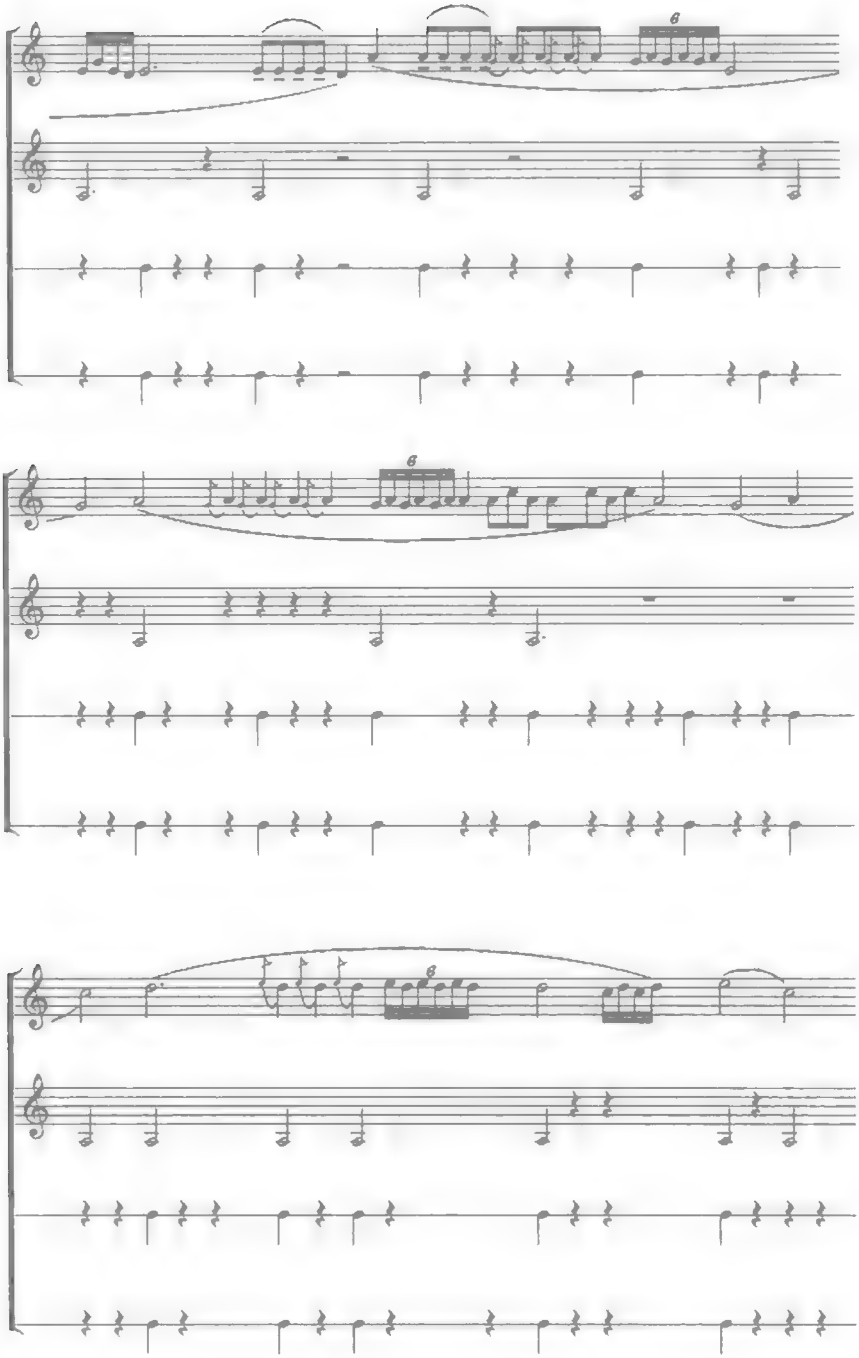
9）杰欠卸彻尖（རྒྱལ་ཆེན་ཤེལ་ཁྲབ་ཅན་），双人舞。舞者头戴紫红色面具，头顶插三面旗，着铠一副武士装，持长剑，舞蹈奔放激烈。

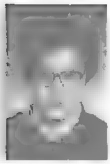
例 5-16

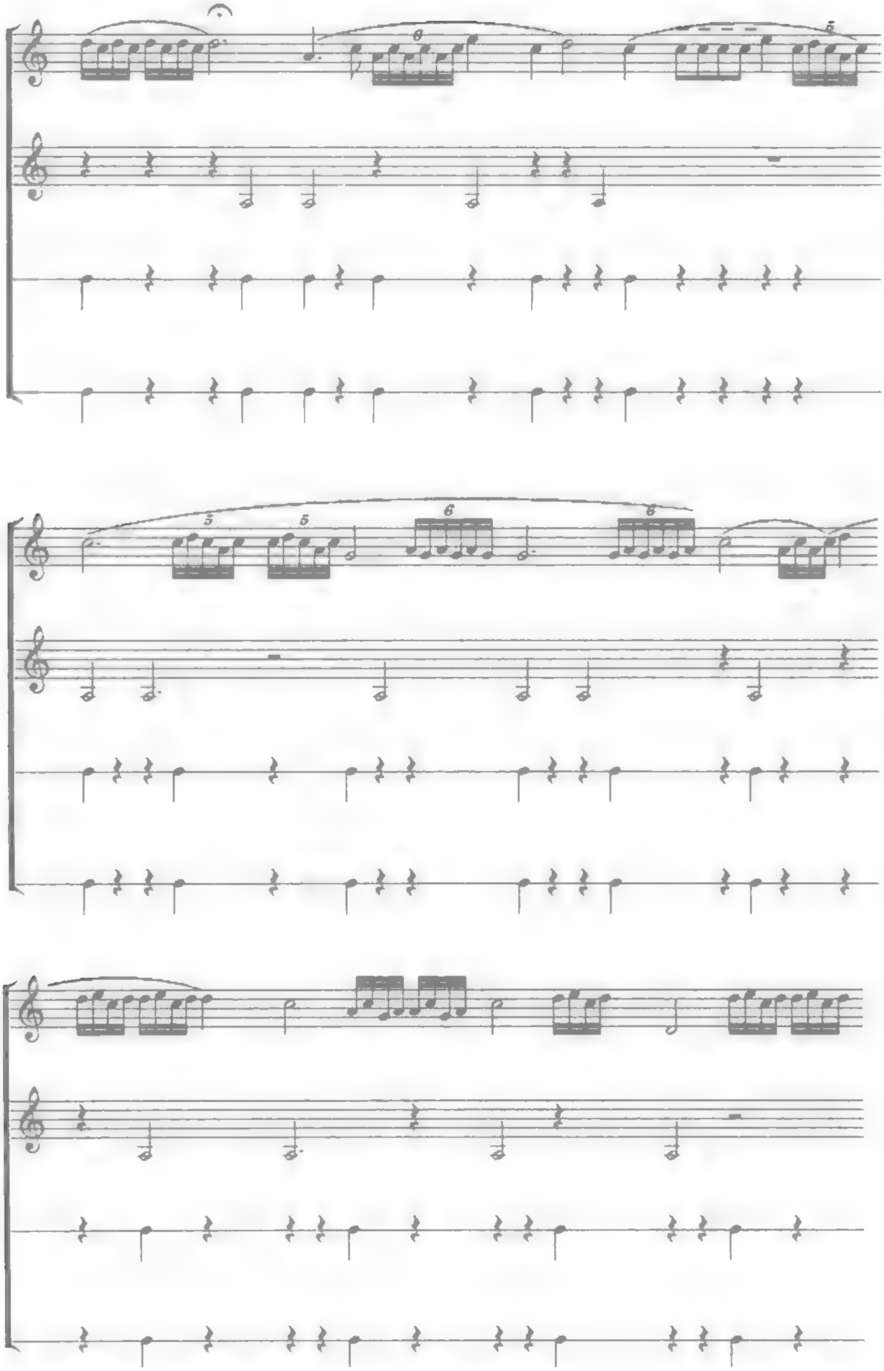
杰欠卸彻尖

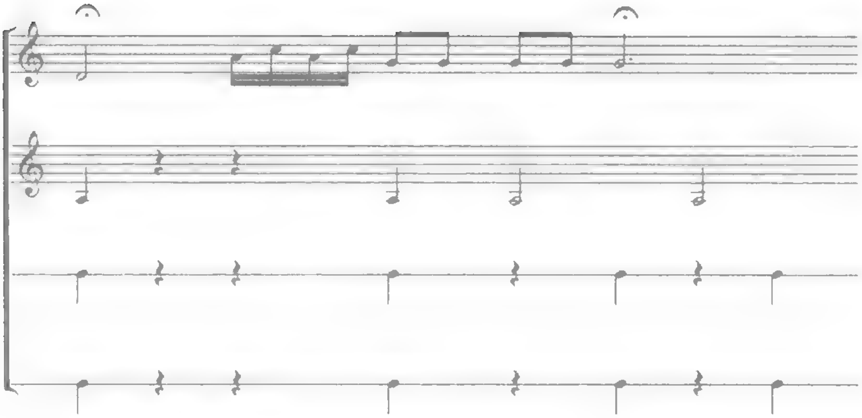
旺加寺人乐队



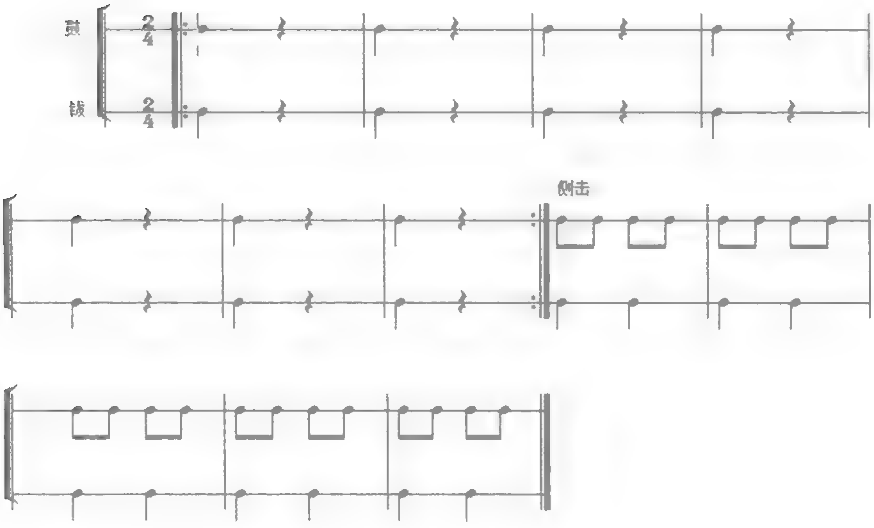




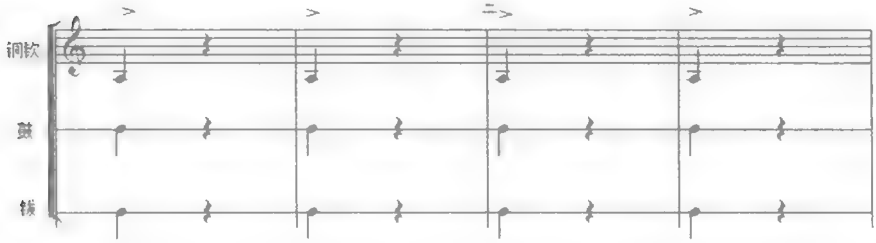


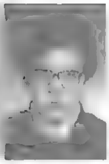


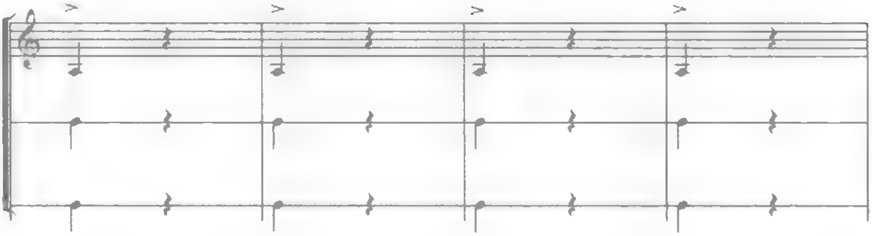
二



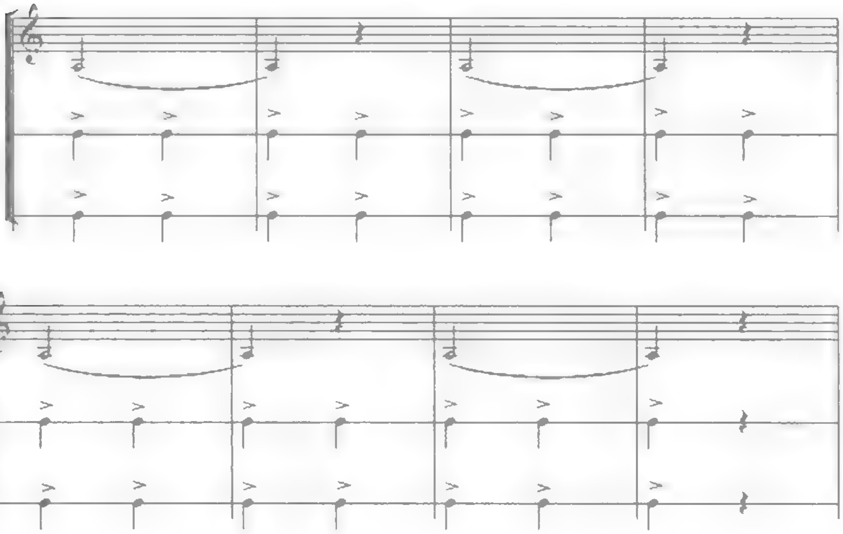
三



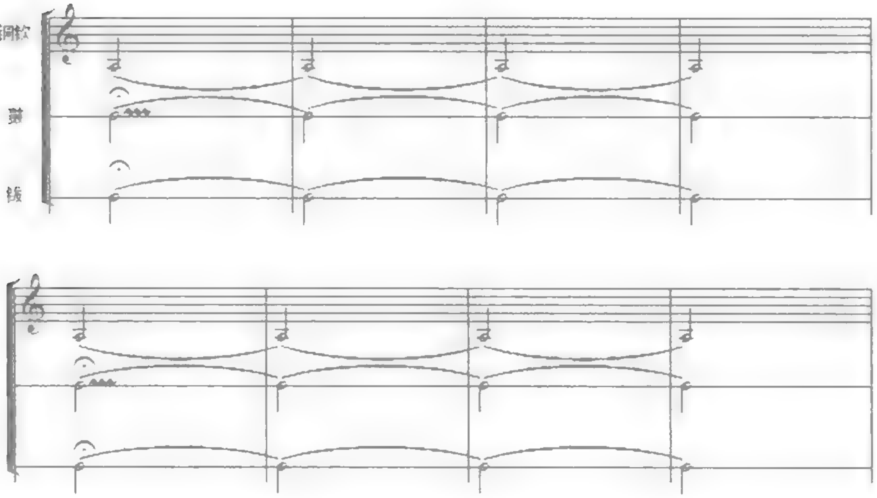


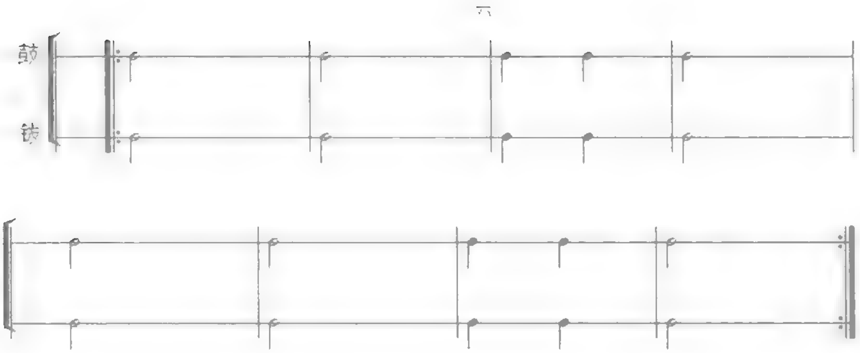


四



五





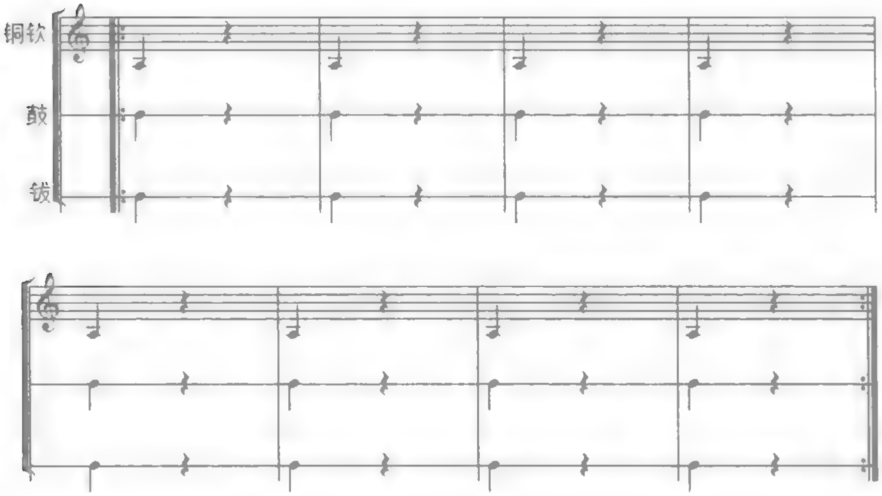
嘉雍群培记谱

10）夏冬森（བྱ་དང་སེང་གེ་）即鹏与雪狮的舞蹈。舞者头戴大鹏、雪山狮面具，着绿色长袍，持金刚。大鹏和雪山狮都是苯教的护法神，在这里大鹏象征苯教，雪山狮子象征勇猛，手持金刚表示法力无边，无坚不摧。

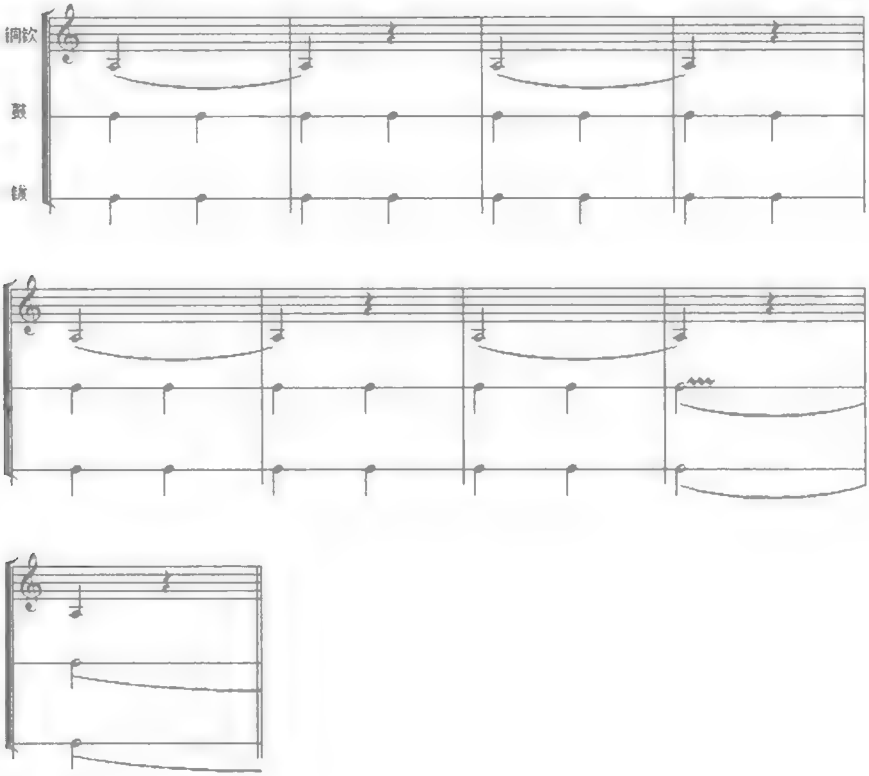
例 5-17

夏冬森

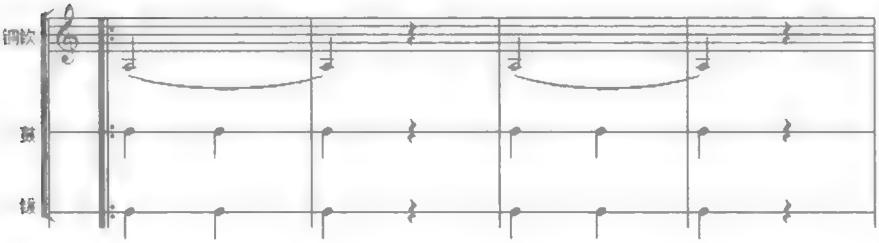
旺加寺僧人乐队

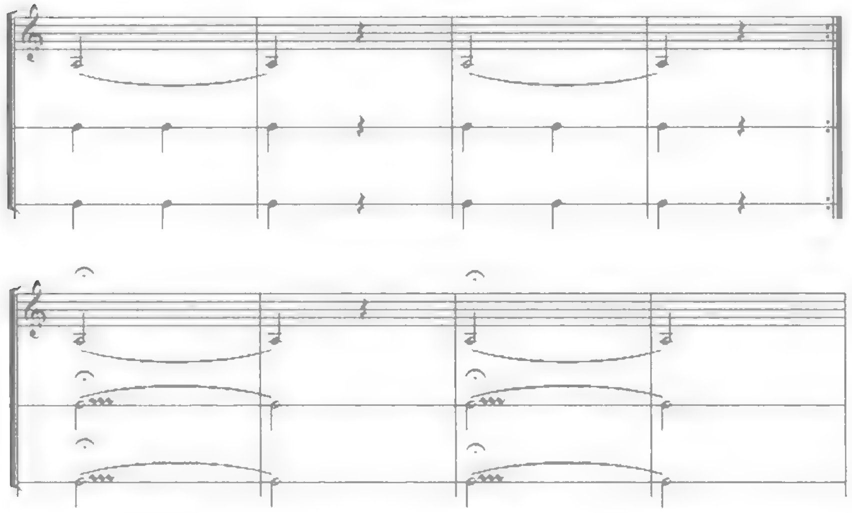


二



三





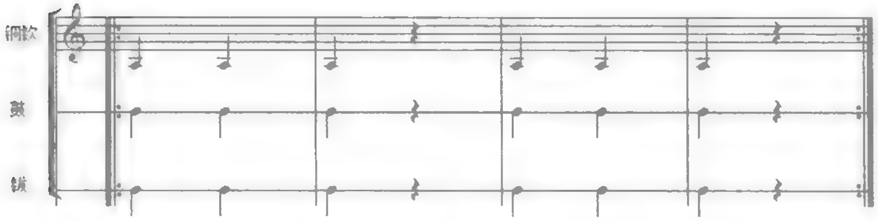
嘉雍群培记谱

11）冈热（ཀོང་རྔས་），又称“དུར་ཁྲོད་”，（同雍仲林寺“古多钦莫”羌姆中的“土追达布”。

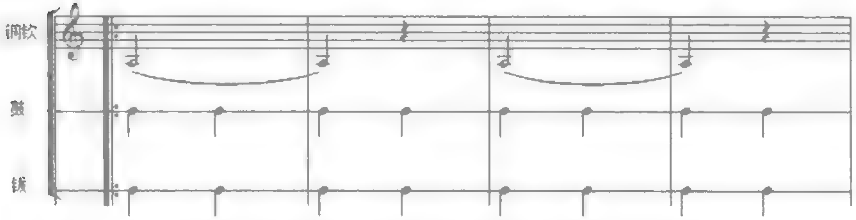
例 5-18

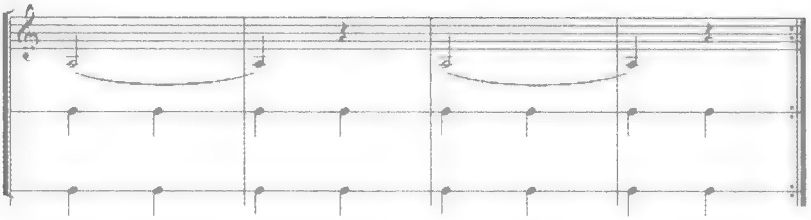
冈 热

一　　　　　　　　旺加寺僧人乐队



二





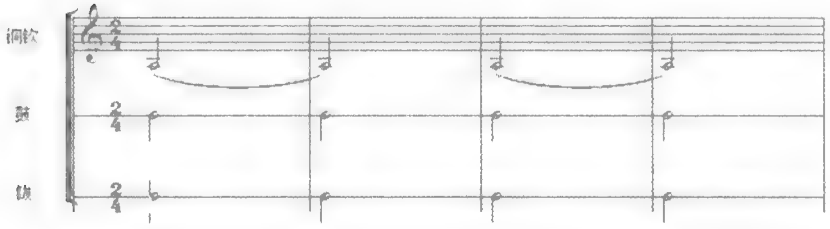
嘉雍群培记谱

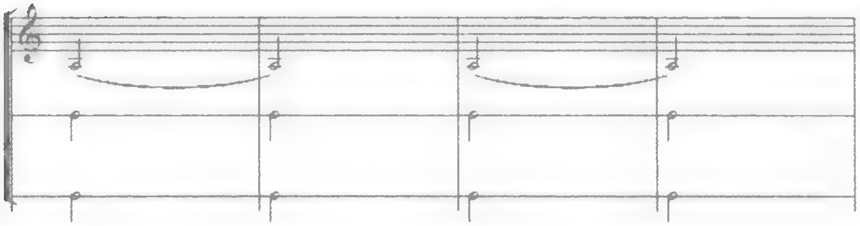
12）雍仲各羌姆（གཡུང་དྲུང་དགུ་འཆམ་），群舞，另译成雍仲苯教九段舞、辛绕九段舞等（གཤེན་རབ་དགུ་འཆམ།）。舞蹈由几个组合组成，讲述祖师辛绕弥沃齐的本生故事。

例 5-19

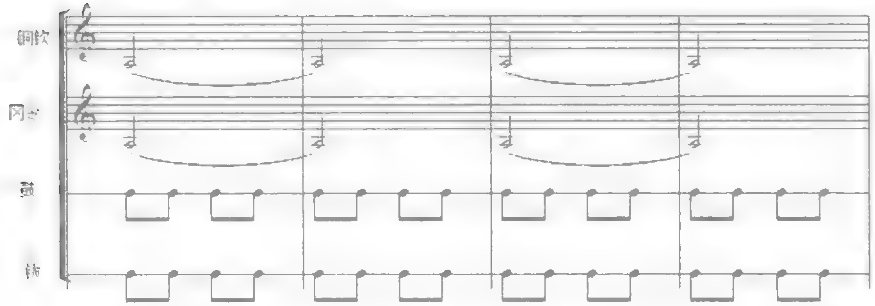
雍仲各羌姆

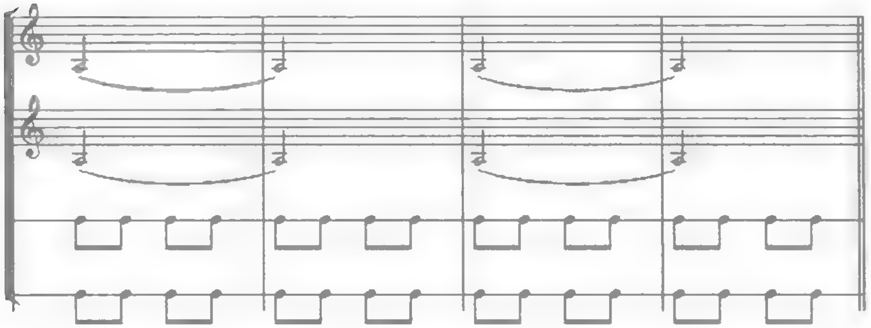
一　　旺加寺僧人乐队



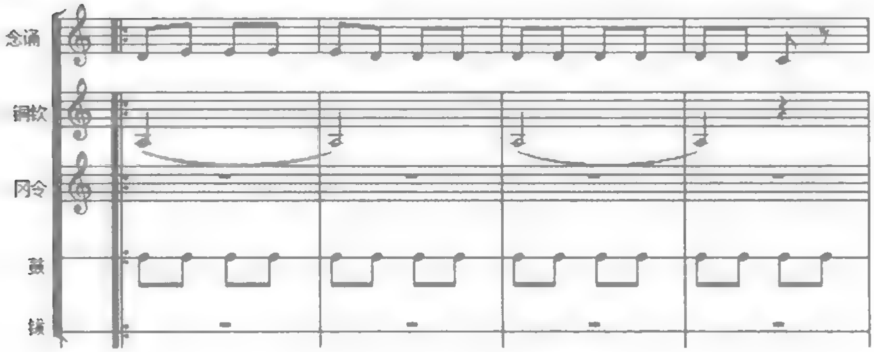


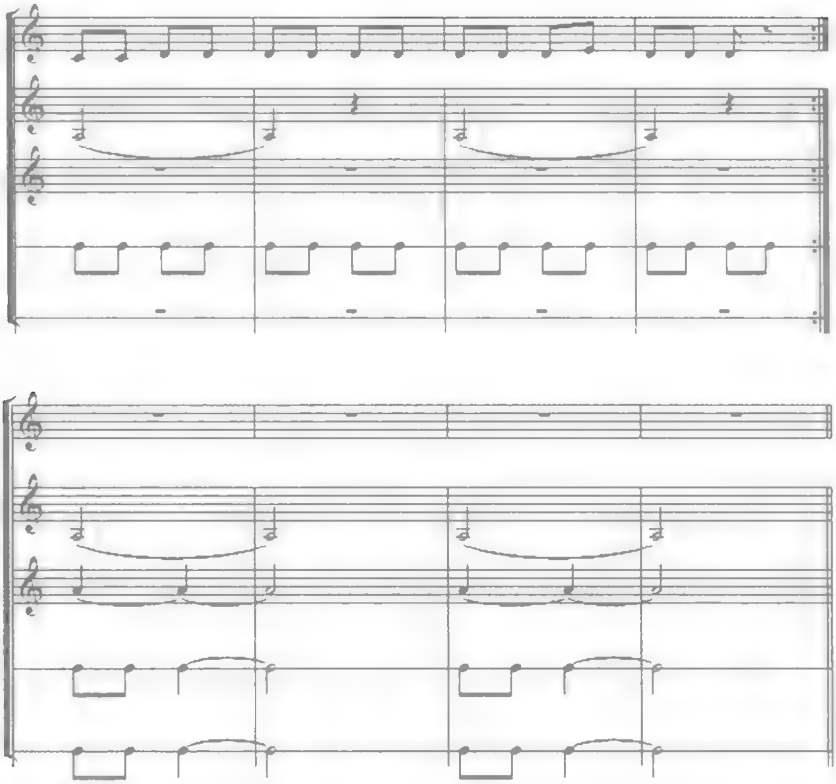
二



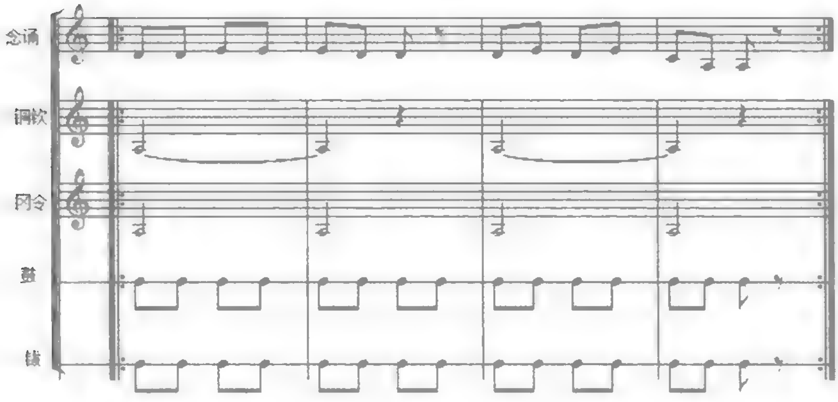


三

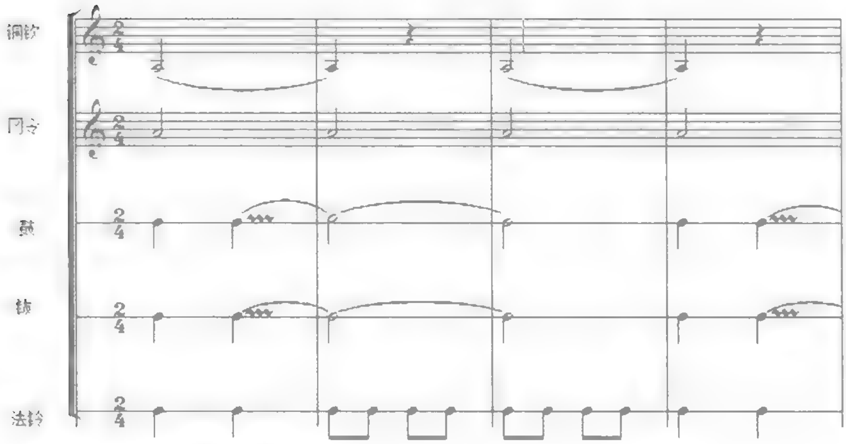


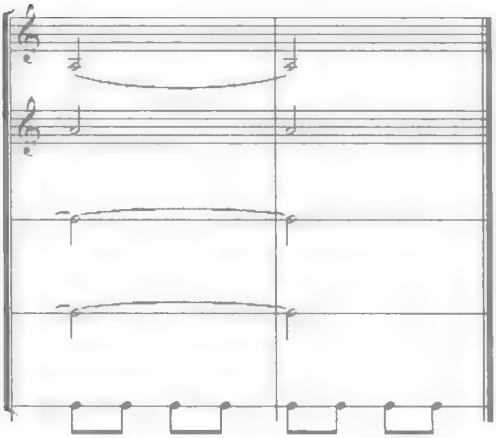


四



五

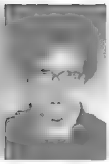




嘉雍群培记谱

13）抛祟回寺时羌姆（ཕྱིར་ལོག་རྗེས་གོ་རིམ་ལྟར་༼གར་འཆམ༽འཆམ་ལ། ཐེངས་འདིར་ཞྭ་ནག་མའི་གར་འཆམ་ཆེས་མཇུག་ཏུ་འཆམ་པ་ཡིན། རྫོགས་སོ།）

旺加寺羌姆的服饰道具与其它苯教寺院相同，不同的是它在整个仪式中跳羌姆的人数保留着传统的风格，以独舞和双人舞为主，独舞、双人舞各4个在13个舞中占8个。我们从早期的资料看，不论是佛教或苯教跳羌姆的人数都不多，教义中都有规定，后随着社会、文化、经济等的发展，人们在接



受神的洗礼之外，开始讲究仪式的观赏性和审美性，寺院在迎合俗欲之外，也开始炫耀本寺的富有，有意无意地互相攀比、相互炫耀，羌姆的阵容越来越庞大，服饰愈来愈豪华。

三、苯教民间密宗羌姆

苯教民间密宗羌姆流传在黄南同仁地区，这也是迄今能看到的唯一的由民间密宗士参与的羌姆。在民间不论是信仰苯教或是信仰佛教的地区，都流传着不同形式的羌姆，如西藏林芝地区的米囊羌姆（即俗人羌姆），在拉萨、日喀则等地称为“梗”，在甘孜、阿坝也有类似的卡斯达温、搓喔、拉孜、绰贼等。以上的羌姆都是由一般村民或信徒表演，而同仁地区的民间密宗羌姆是民间修行多年的苯教密宗士和有一定的修行基础的信徒跳，所跳羌姆的宗教仪轨、形式、内容、服饰、道具、音乐都与苯教寺院羌姆仪式基本相同，又有区别，成为苯教羌姆艺术中极富特色的部分，也为研究苯教寺院羌姆的形成具有很好的参考价值。

（一）密宗士

黄南同仁民间密宗羌姆已有悠久的历史，据苯教大德传源自西藏，公元8世纪藏王赤松德赞灭本，迫使苯教徒改宗佛教，把苯教塞康也改成佛教庙宇，当时佛教虽然在西藏山南修建桑耶寺时，为了驱邪镇妖莲花生跳了金刚舞，但在后来的几年中佛教的法会中并没有跳羌姆的仪式，而苯教在祭祀仪式中就有跳各种神舞的仪轨。苯教受到藏王及佛教的打击后，那些不愿改信佛教的苯教僧人纷纷逃往别处，其中有不少逃到了青海藏区，逃到同仁地区的苯教密宗师们以民间俗人的形式继续修行密宗，传承本法，每至岁末依照苯教密宗的仪轨祭神灵、跳羌姆。

民间密宗士是热贡地区苯教文化的一大特色，近似宁玛派的阿聂，他们身兼两职，平时他们都是俗人，有自己的家庭、产业，过着俗人的正常生活，法会期间又都是神职人员，服饰上两者也相同，蓄长发穿紫红色藏袍。不同的是苯教密宗士是俗人中的修行者，平时在家修行，在族群的集体性法会时就聚到塞康组织或参与仪式活动。而宁玛派的阿聂是寺院的僧人，虽然平时在家与俗人无别，但寺院有法事活动时就要回到寺院，这种寺院组织形式保留着藏传佛教前弘期寺院的特点。如果要从一个普通的信徒成为一名密宗士是有一定的仪轨，首先要开始蓄发，祭奉本尊，念诵本尊的咒语，希望得到本尊身语意的加持，然后请一位得到过长发灌顶的密宗士将你的长发辫成若

了小辫，并予加持施无上灌顶，这样你就成为一名密宗士，之后你就要按照密宗仪轨并在上师的引导、加持下进行长期的修持。密宗士实行家庭世袭制，世袭者大多是家业的继承人。密宗士具有一定的社会地位，受到人们的尊敬，一般村里的驱邪镇妖，占测吉凶，诵经求福等一些小的法事活动都要请他们主持，那些法术高深、德高望重的还从事超迁亡灵的仪式。

（二）羌姆

民间羌姆是由密宗师和一般信徒两个部分组成，所跳羌姆也不同，因此也有人说密宗师跳的羌姆是早起苯教传承下来的，而一般信徒跳的羌姆是受苯教寺院羌姆的影响后加入。也有人说，羌姆最早源自民间的苯教，后传入苯教寺院，佛教传入藏区后为了能在藏区立住脚，就吸收了苯教的羌姆仪轨，并在后来的发展过程中逐步加入新的内容，才形成今天这样的规模。

民间密宗仪式共跳14个羌姆，第一个“净地”是由密宗士跳，最后一个“共舞”是由密宗士及其他舞者共舞。一前一后两个羌姆的内容及形式上具有原始苯教祭祀仪式的特点，在整个羌姆仪式上仿佛是序幕和结尾。密宗士们虽然只跳两个舞，但他们在跳羌姆的过程中，坐在塞康大殿前的台阶上自始至终击奏手中的法器或诵经，像是在伴奏又像是在助威。

根据民间密宗大士们说，早期民间密宗跳羌姆的仪式普遍流行在安多藏区，后来随着苯教寺院的增多，寺院羌姆仪式的盛行，在跳羌姆的时间上又与民间形成冲突，因此不少地区的民间跳羌姆仪式就逐步取消，后来又随着佛教的传入和佛教势力的扩大，改宗佛教的寺院和信众的增多，苯教民间跳羌姆的仪式也越来越少，后仅存于同仁地区的十三个苯教自然村。这十三个村庄是：

黄乃亥地区（ཧོར་ནག་ས་ཁུལ།）：琼吾村（ཁྱུང་བོ་སྡེ་བ།）、日秀玛村（རི་ཞོལ་མ་སྡེ་བ་）、奴让村（ནོའུ་རིང་སྡེ་བ།）、东切村 སྟོང་ཆས་སྡེ་བ། ）。

麻巴地区（སྨད་པ་ཁུལ་）：麻巴群吾村（ཁྱུང་བོ་སྡེ་བ།）、浪加萨索玛村（གླིང་རྒྱ་སོ་མ་སྡེ་བ།）、达日中村（དར་གྲོང་སྡེ་བ།）、双朋宁他村（ཞོ་འོང་ཉིན་ཐ་སྡེ་བ།）。

加吾地区（རྒྱལ་བོ་ས་ཁུལ།）：吉仓东果村（སྐྱི་ཚང་སྟོང་མགོ་སྡེ་བ།）、尕巴加吾村（གད་པ་སྐྱ་བོ་སྡེ་བ།）、阿尕当村（ཨ་ཀ་སྟེང་བ།）、俄毛村（ངོ་མོ་སྡེ་བ།）、江日村（ གྱང་རི་སྡེ་བ།）。

羌姆在十三个村按春秋两次轮流跳，春季法会是从农历正月初五至初七举行，法会内容是集体修行才旺（<<ཚེ་དབང།>>）和奔巴（<<འབུམ་པ།>>）。秋季法会是从农历十月八日至十日举行，修行才旺（<<ཚེ་དབང།>>）、贡桑和巴桑。

图 5-12 密宗师诵经（完么才旦摄）

同仁地区对跳羌姆的人有一定的要求，跳羌姆的密宗士大多是中老年人，其中不乏经过长期修行佛学渊博、法术高明的耄耋之老。他们的服饰也是很有特点，头发中加入些牦牛毛，编成若干个细辫，又把它拧成一股又粗又长的大辫缠上红穗盘在头顶，红穗从右耳侧垂下，又在额头和发辫上横一幅“凸”形的熊皮，中间镶象征日月相慧的铜镜，表示密修的深度和在这个领域里的地位，有的在发辫上戴白色的噶尔莫泽杰帽或塔形的黑色帽，据传这两种都是早期苯教密宗士修行时戴的帽。身着羔皮藏袍，两条红绸禅带交叉在胸前，胸前挂护身符或念珠，身上再披镶有豹子皮的红氆氇披风或藏袍，足蹬厚底藏靴。装饰古朴，表情肃穆，动作沉稳，有一种高贵、神圣感。对其他跳羌姆的要求必须是本村虔诚的苯教徒，年龄在 8 至 20 岁左右。在跳羌姆前要净身闭修，供奉本尊，时间不得少于 10 天，仪式期间禁止酗酒、抽烟、说谎，禁止有损他人、社会、自然的不良行为。苯教信奉万物，崇拜自然，众神居住在天空、世间和水中的，尤其注重对自然的保护和敬重。这部分羌姆的服饰、道具与苯教寺院的基本相同。

十三个村庄中不论在哪里举行宗教仪式，仪式的程序，内容及要求是一致的，它不仅延续了苯教的宗教仪式活动，传承传统文化，同时起到了对苯教信仰群体的凝聚力和苯教在村民中的向心力。这在今天处在衰微中信仰群体不断流失的苯教尤为重要。之外村与村之间对仪式活动的规模、准备等都有一定竞争和比较，加上他们认为对仪式竭尽所能，才能显示他们对神的虔诚顶礼，同时也才能获得神灵更好的护佑。因此，每一次的仪式活动都是他们精神、物质的最高体现。而这些又表现在他们对羌姆服饰、道具、音乐、表演等上。

冬季法会的规模是最大的，这个除了一些宗教上的原因之外与季节、生产、

生活也有着关系。在青藏高原冬季是一年中相对闲适的季节，也是人们最富有的时候，农民们结束了一年的农活，牧民们也从夏秋的游牧中回到靠近庄子的冬窝子，这时又是年末岁初交接之时，大家趁这个空闲求佛拜神，祈求在新的一年里富裕平安，同时又借此机会走亲访友，商贸交往，储备一年的货物。

法会的地点在各村的塞康，法会的程序是第一天从黎明开始众密宗士们首先在塞康中供奉神灵、煨桑祭祀，之后开始诵经，诵经一直持续到整个法会结束。诵经的同时人们在塞康外面的院中举行祭祀仪式，人们把带来的香料、糌粑、青稞酒、牛奶等投入到祭供的烟火中高呼“拉加罗”，有些祭品如奶酪、鲜花、果品、糕点、丝绸等供放在塞康里。法会第三天的下午约2点开始是跳羌姆仪式，羌姆仪式是整个仪式的高潮。

民间密宗羌姆的顺序是这样：

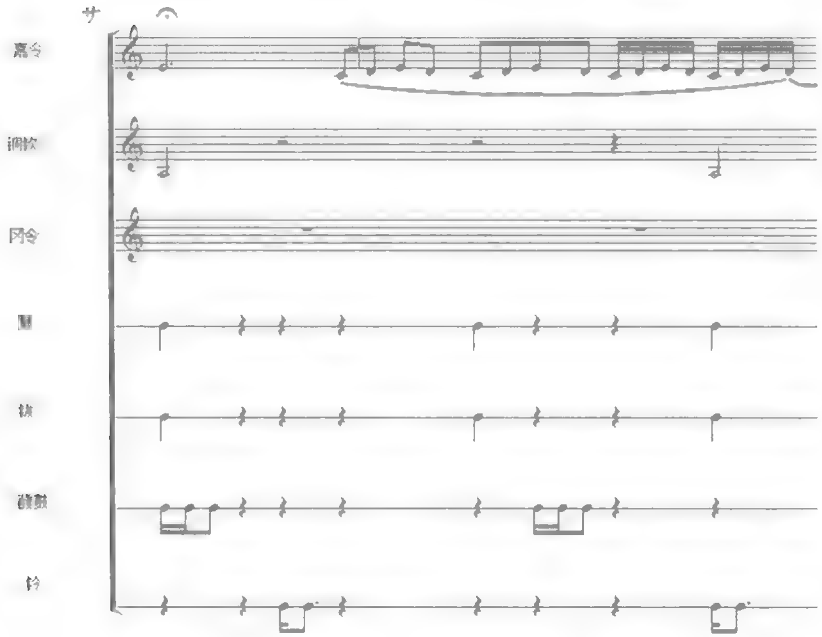
1. 净地，由众密宗士跳，人数多在三十人左右，左手执桑泥，右手或持达如（ཌ་རུ།　ཌ་མ་རུ།）或滕热（ཇྭན་ར།），也有的手持短剑、黄羊角。逆时针地绕场舞蹈。

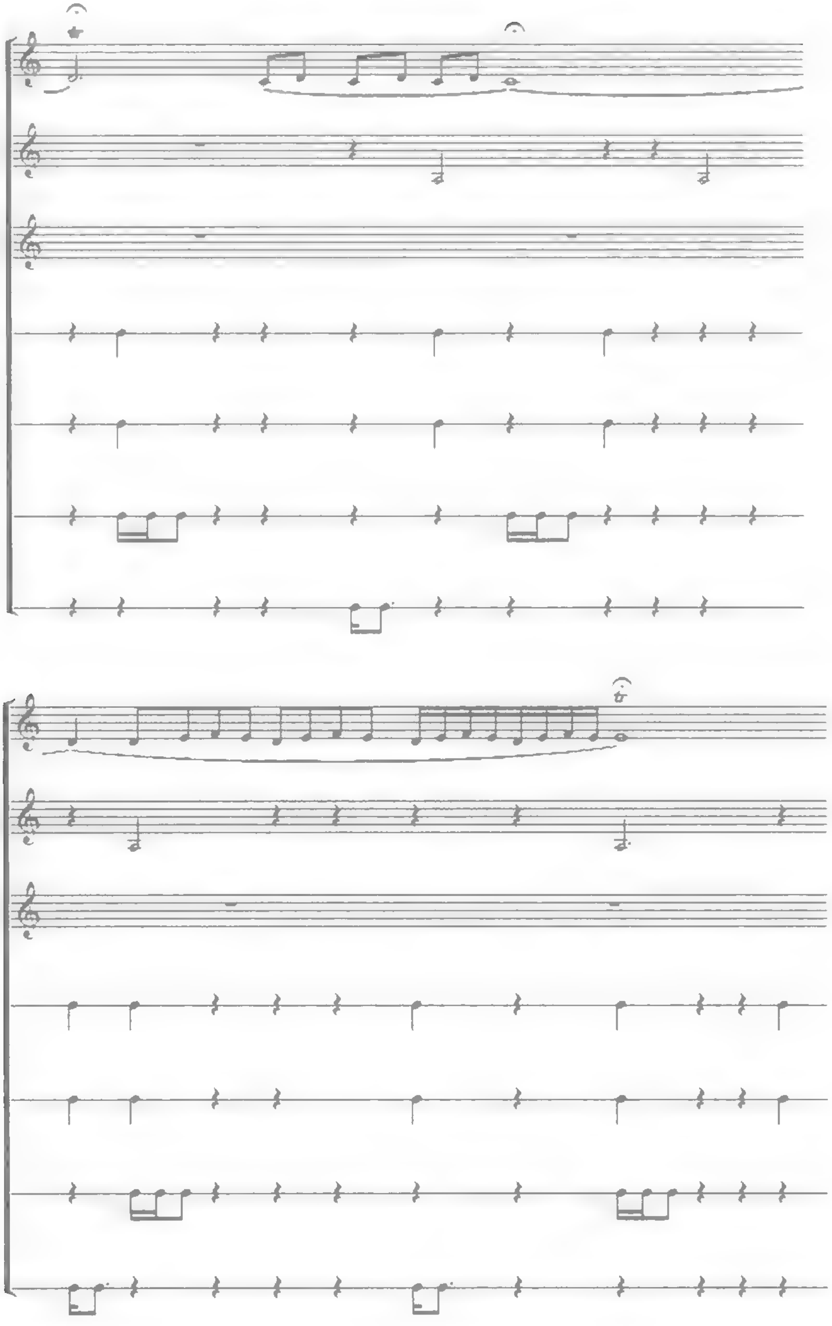
例 5-20

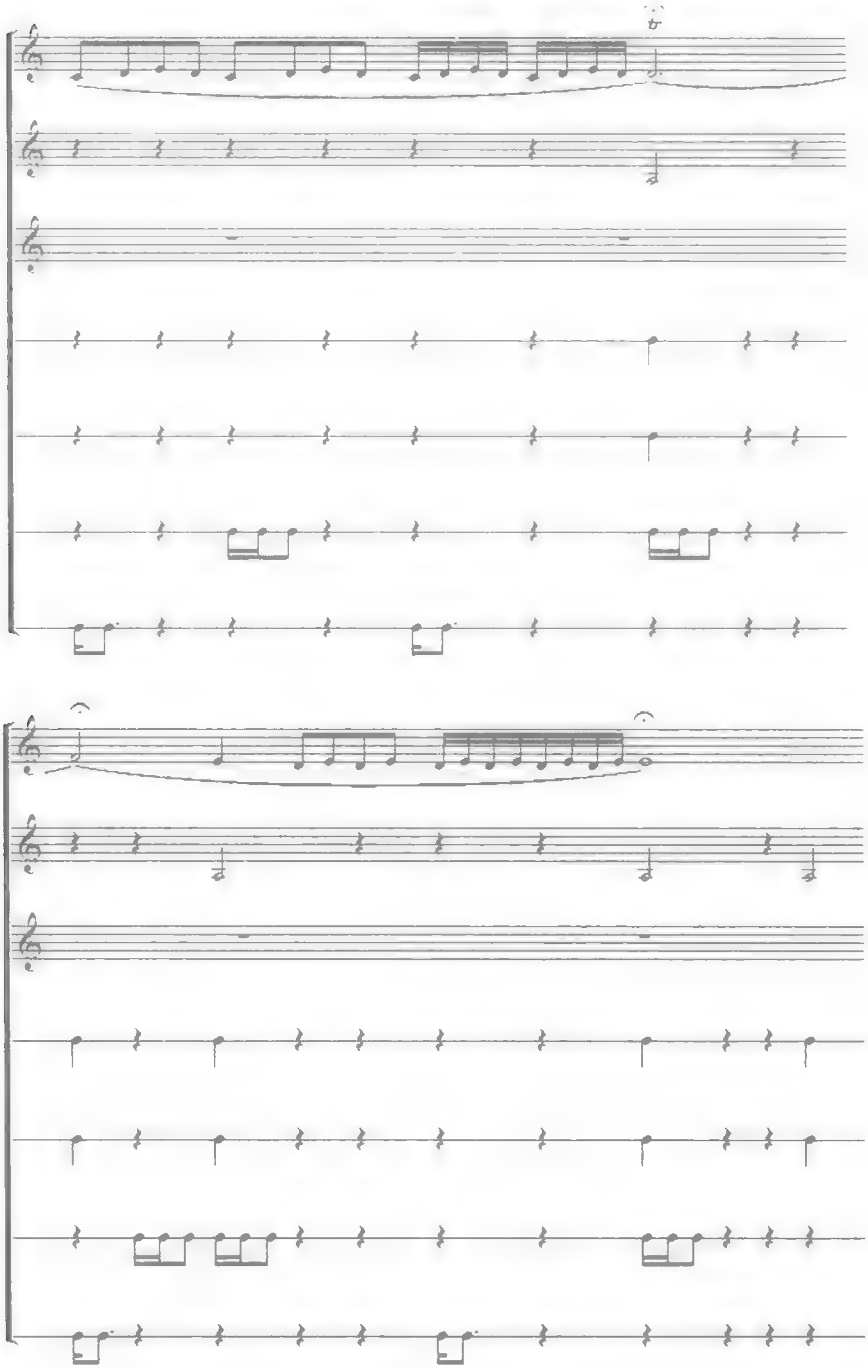
净　地

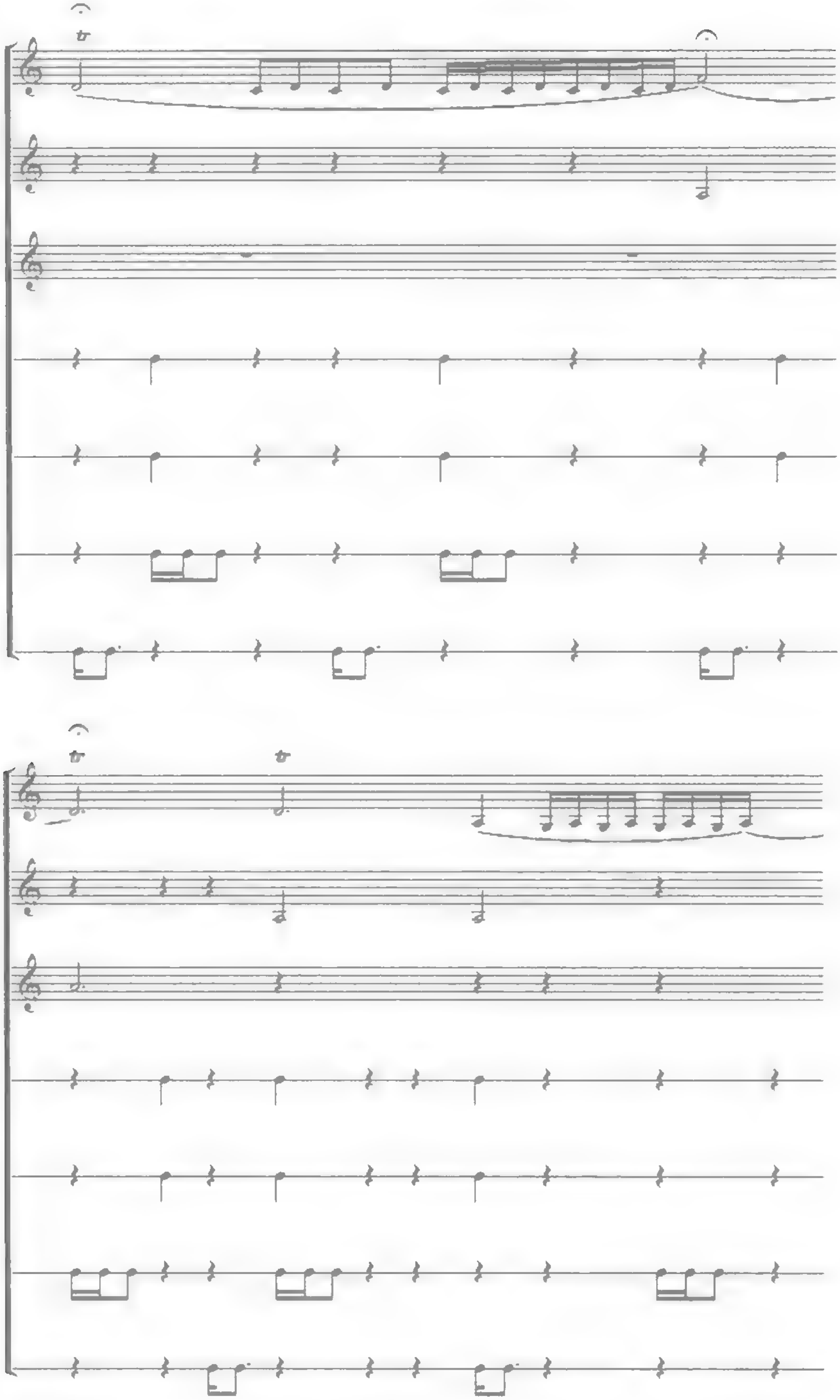
一

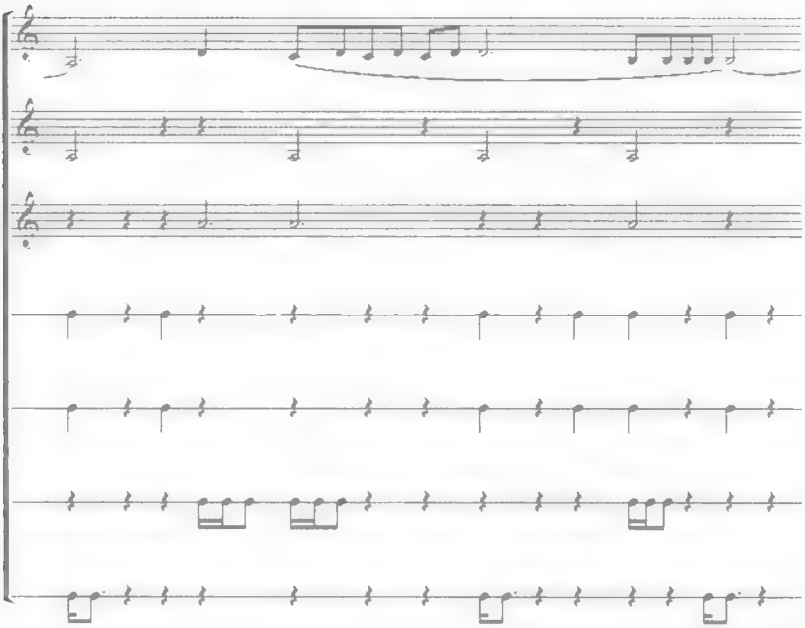
加吾俄毛村

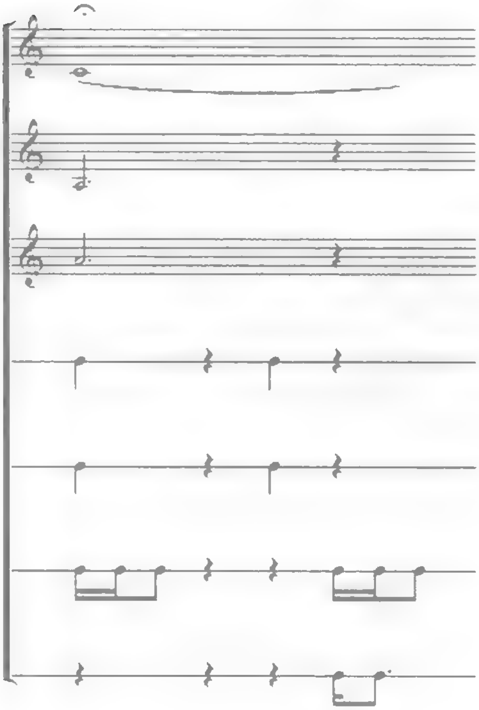












嘉雍群培记谱

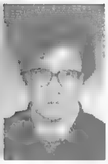


图 5–13 密宗师仪仗（完么才旦摄）

图 5–14 跳净地羌姆（完么才旦摄）

图 5–15 演奏嘉林 （完么才旦摄）

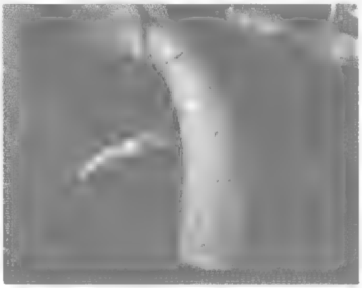


图 5–16 滕热（完么才旦摄）

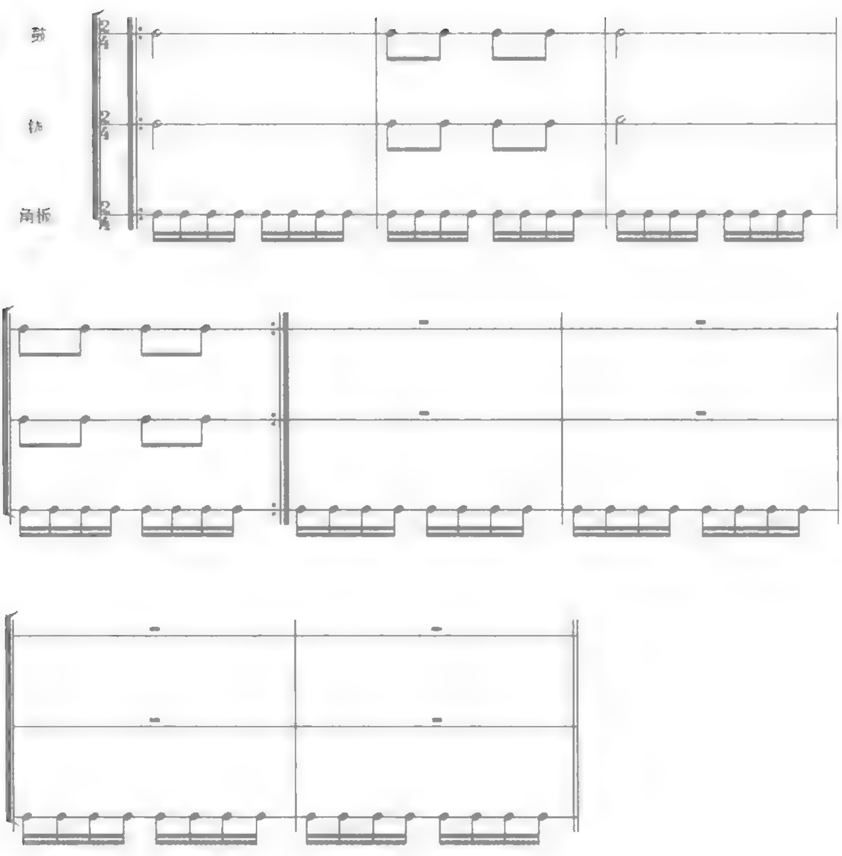
2. 冈热（ཀང་རུས་），同維仲林寺“占多饮莫”羌姆中的“上追达布”（དུར་ཁྲོད་བདག་པོ།）。

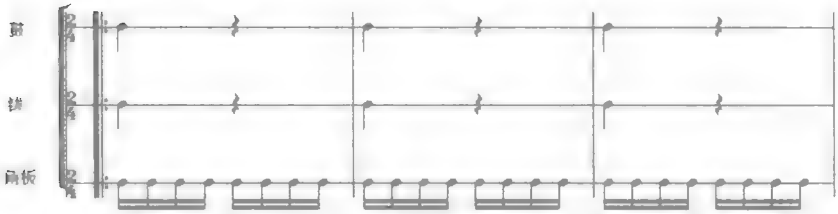
图 5–17 冈热（完么才旦摄）

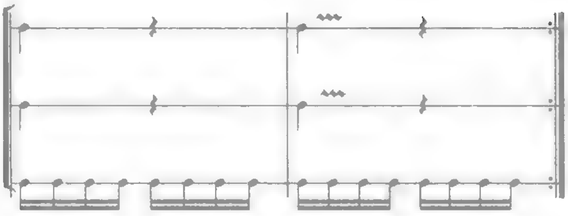
例 5-21

冈热

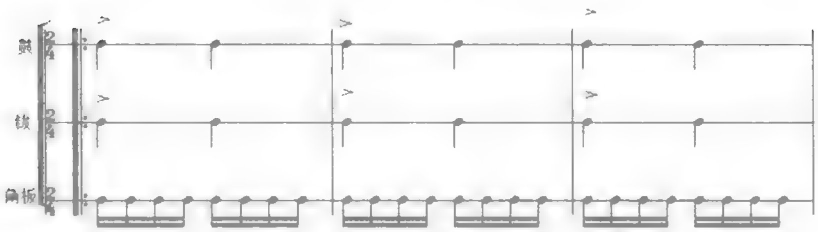
加吾俄毛村

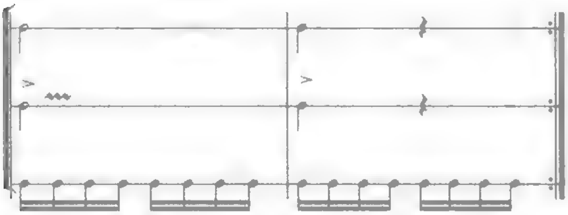






3





嘉雍群培记谱

3. 拉姆（མཆོད་པའི་ལྷ་མོའི།），双人舞，面戴慈祥的白色面具，着藏式衬衫，彩裙，钩鼻藏靴，手持铜铃和佛珠。铃象征苯教的智慧，佛珠表示舞者已脱离轮回之苦。关于舞蹈所反映的内容，有人说是吉祥天母[1]（དཔལ་ལྡན་ལྷ་མོ།），也有说是思必嘉姆（སྲིད་པའི་རྒྱལ་མོ།）。两位护法神平时看到的都是愤怒相，在这里以慈祥、温和相出现，舞蹈平稳、适中，在护法神羌姆中像这样带有抒情性的羌姆较少见，与其他护法神愤怒相和疯狂的舞蹈形成明显的对比。

[1] 又称作“[illegible]界荣耀女王”认为是众神之首、众神之母，是智慧和幸福之神，是原西藏地方政府的护法神。藏传佛教吉祥天母每年藏历的正月初一起着阳光周游世界，这一天太阳光在她肚子里，加之又是藏历新年的第一天，为祈得吉祥如意，藏族人民在这一天都供奉吉祥天母。

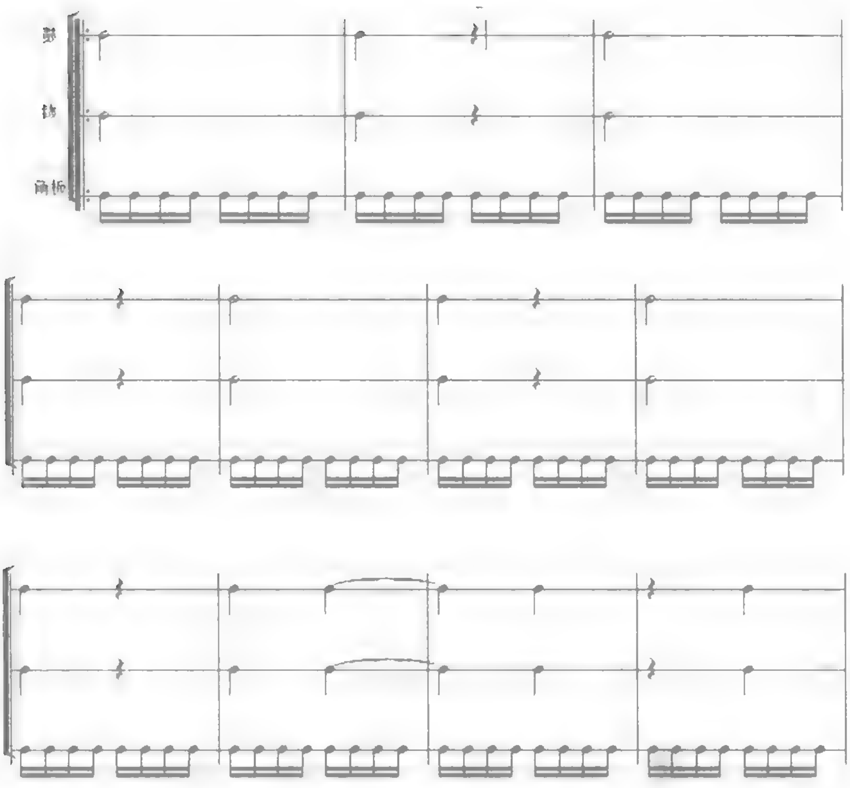
图 5-18 拉姆（完么才旦摄）

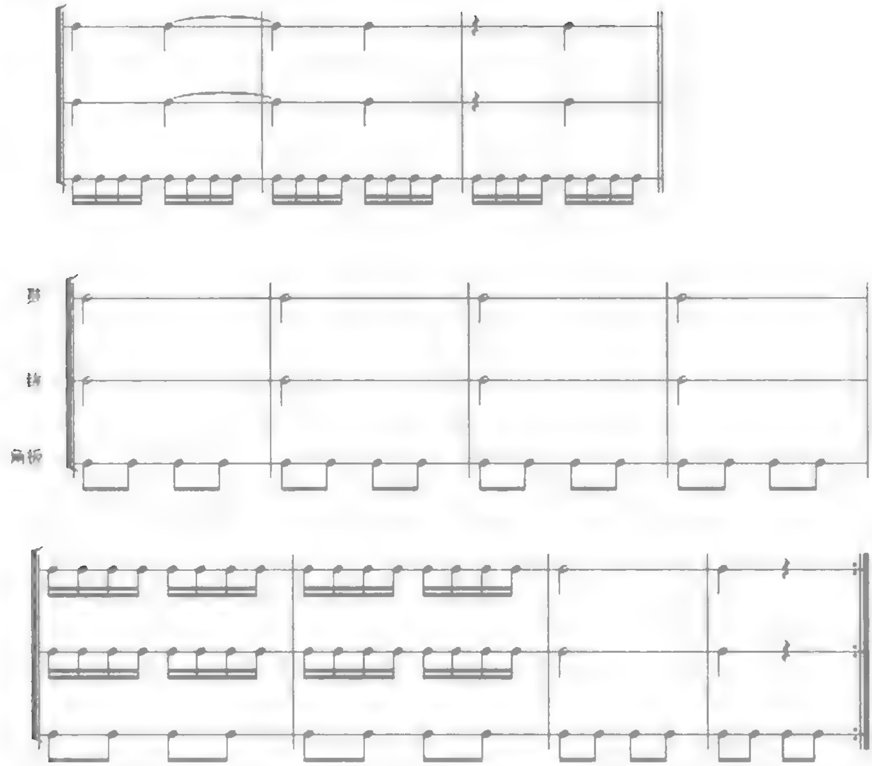
例 5-22

拉　姆

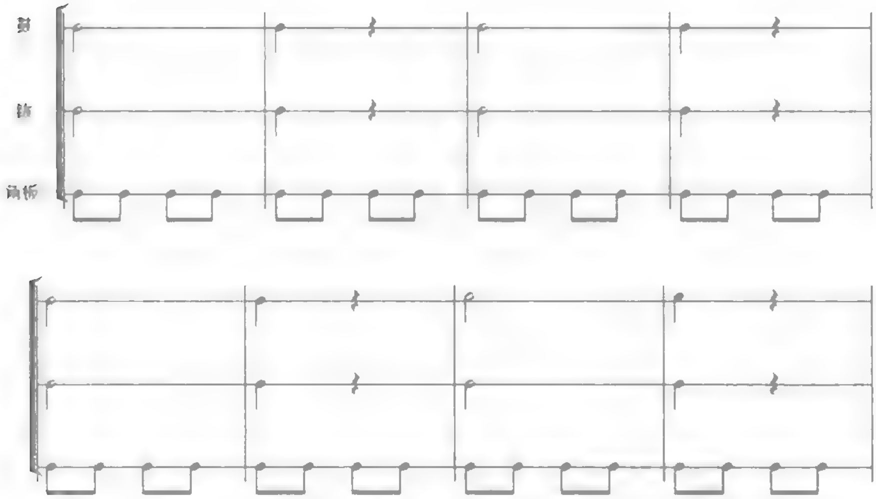
一

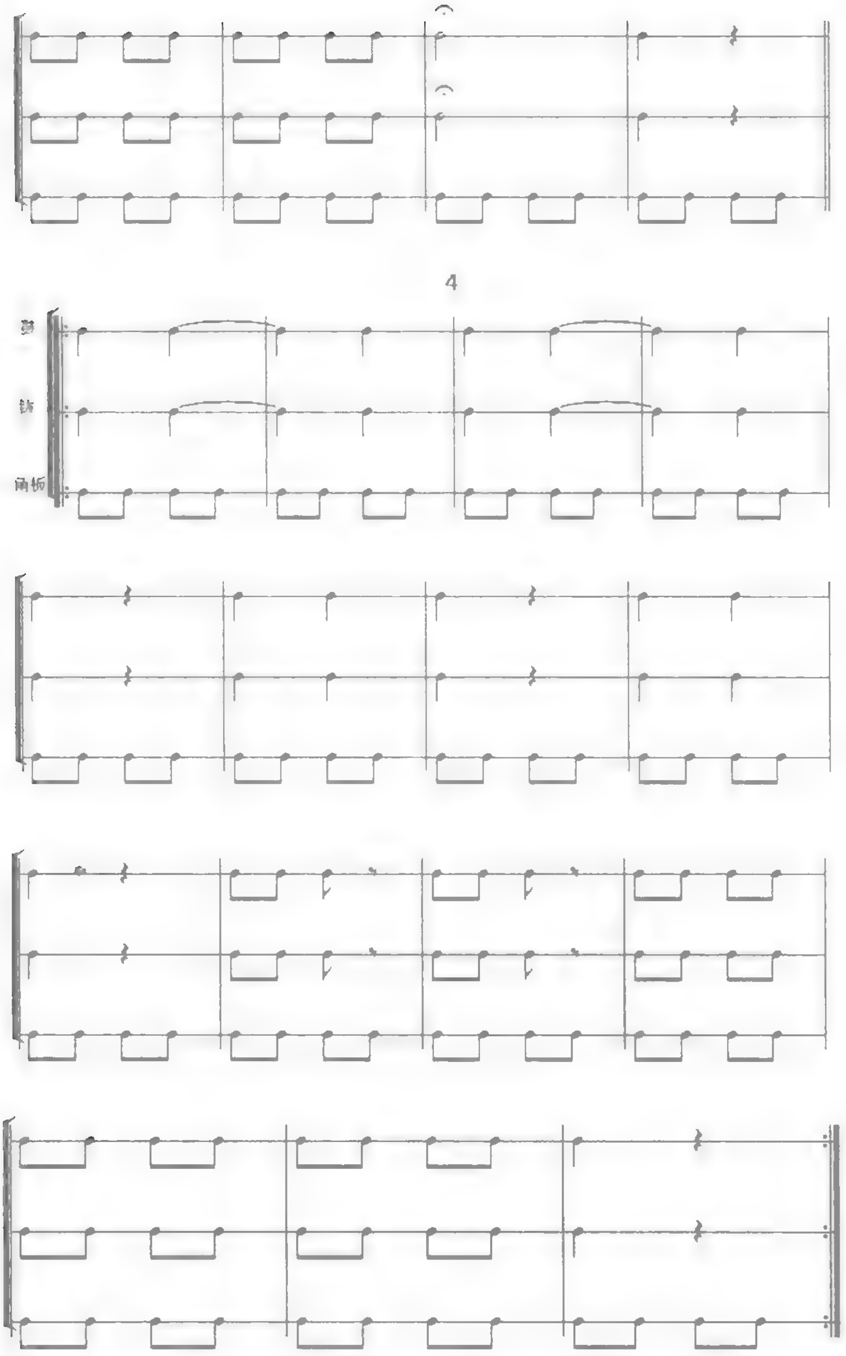
加吾俄毛村

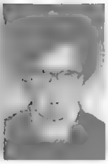


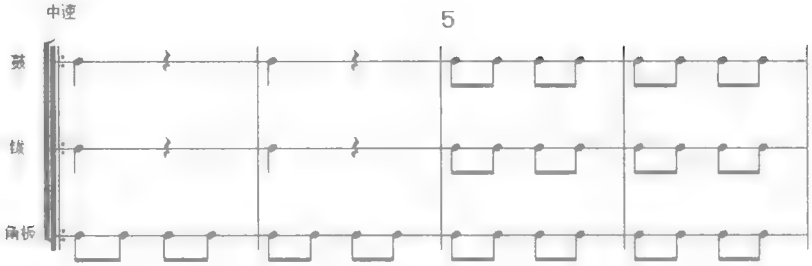


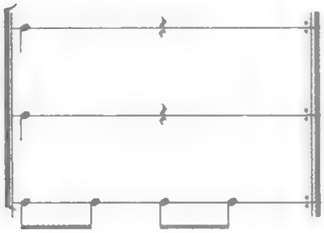
3




4







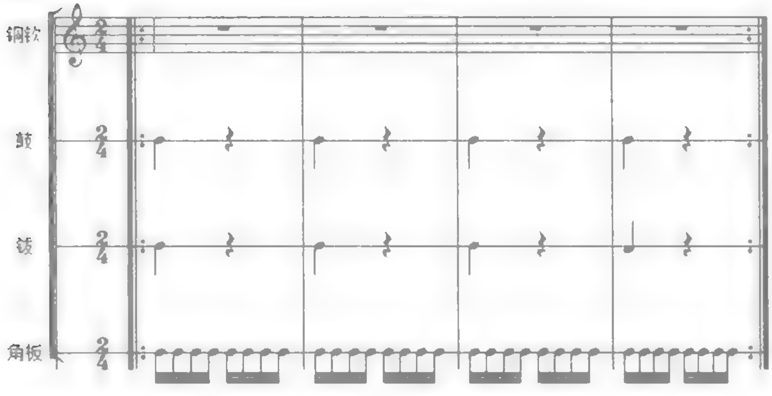
嘉绒群培记谱

4. 阎王（གཤིན་རྗེའི་ཆོས།）。（同旺加寺“阎王与明妃” གཤིན་རྗེའི་རྒྱལ་པོ་ཡབ་ཡུམ་）

例 5-23

阎　王

加吾俄毛村



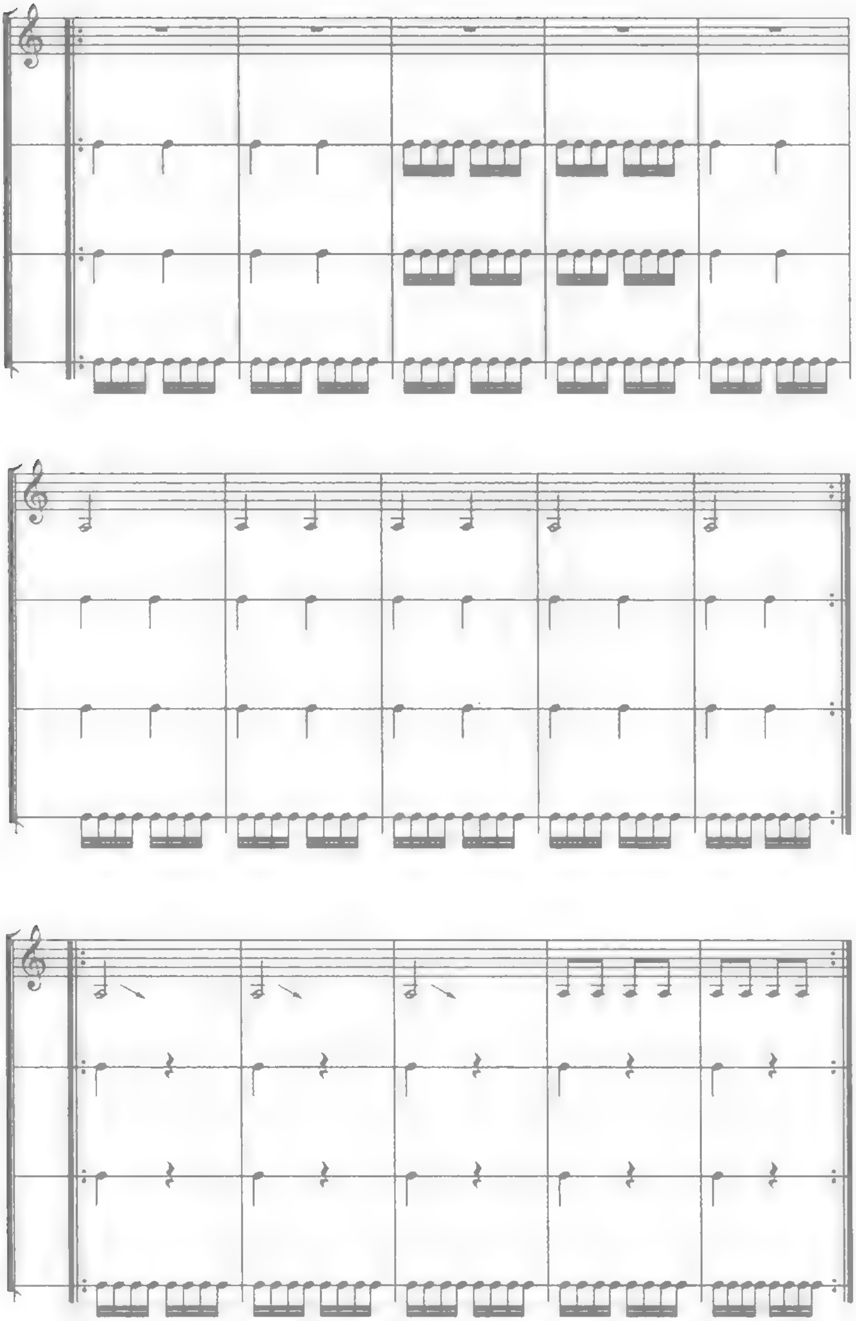


图 5-19 阎王（完么才旦摄）

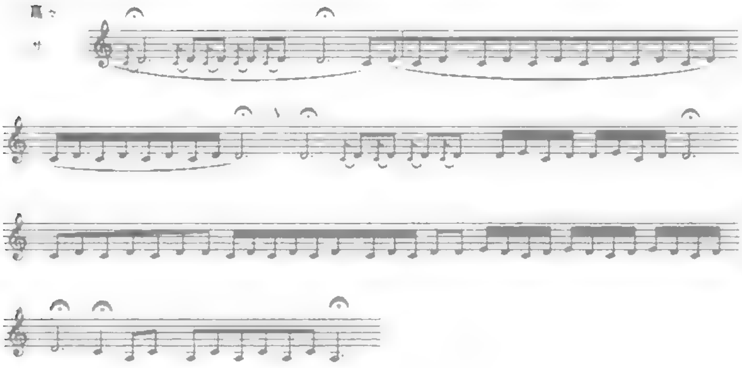
5. 共舞　གཞུང་འཆམ།（同旺加寺“雍仲各羌姆” གཡུང་དྲུང་དགུ་འཆམ་）

（冯天赐摄）

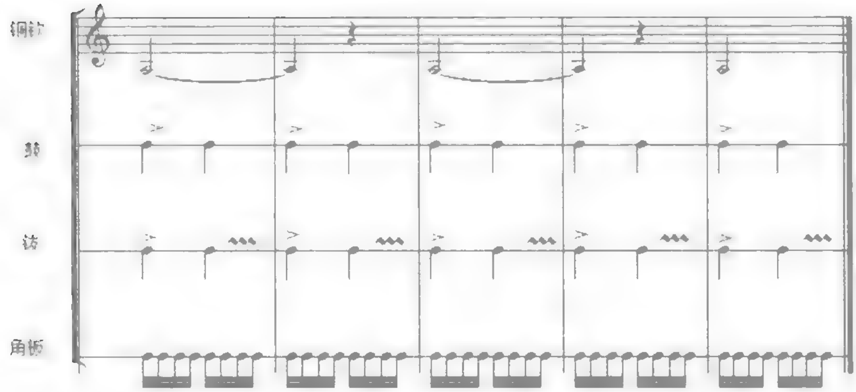
例 5-24

共　舞

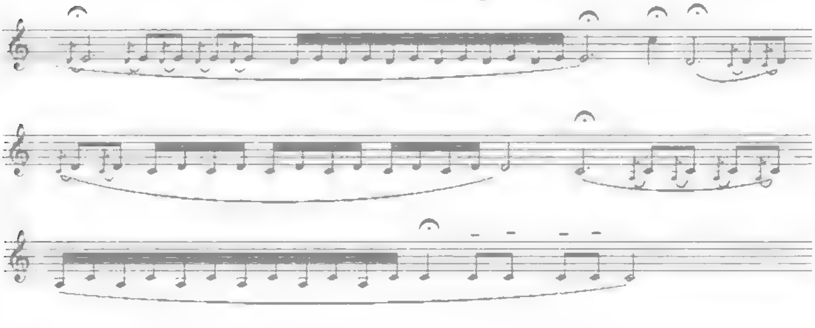
加吾俄毛村



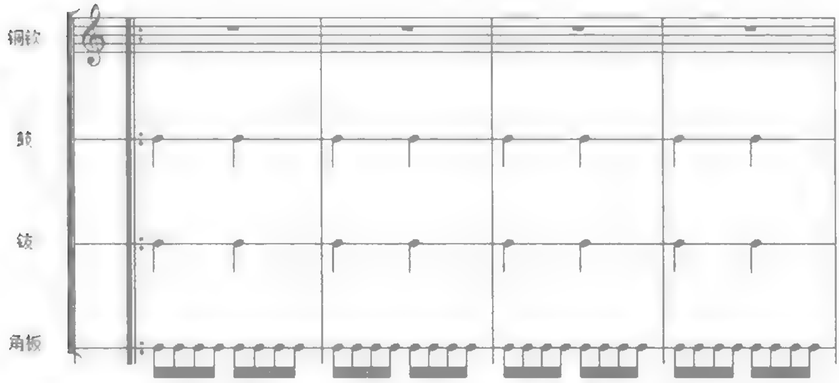
2

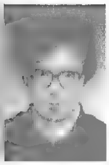


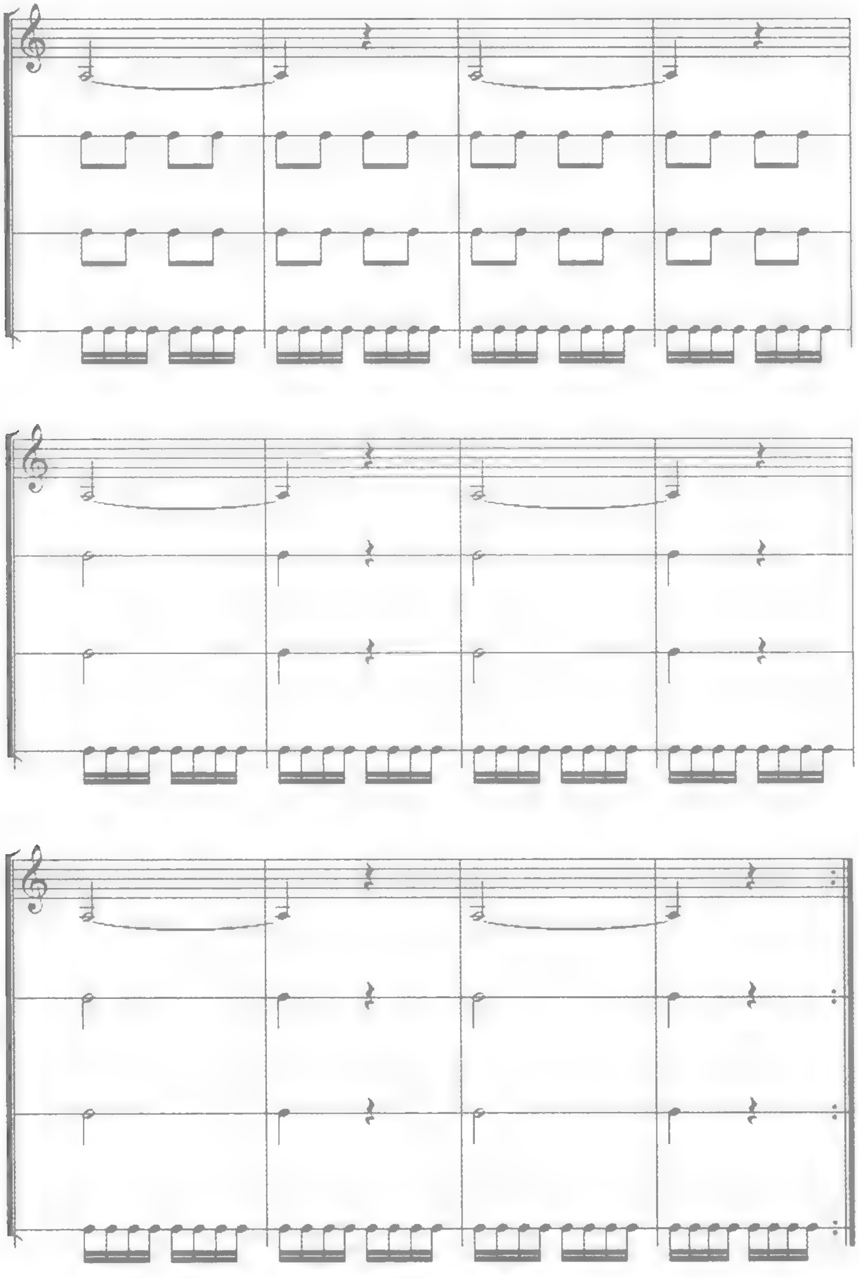
3



4







嘉雍群培记谱

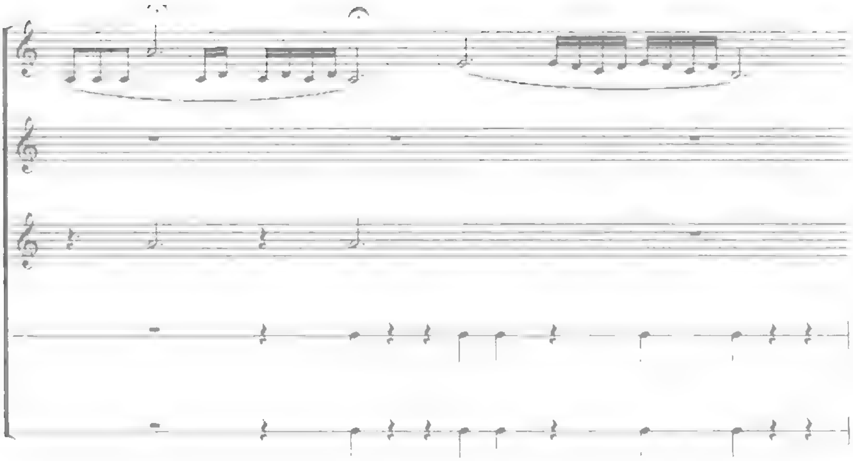
6. 德、拉姆（བདུད་དང་ལྷ་མོ་ཞི།），双人舞。苯教护法神，深蓝色愤怒相面具，着深蓝色大袍，持长剑，意为为山神阿尼玛卿的到来洁净场地，消除场内阴霾晦气，有挥刀砍杀，左右进攻的动作。

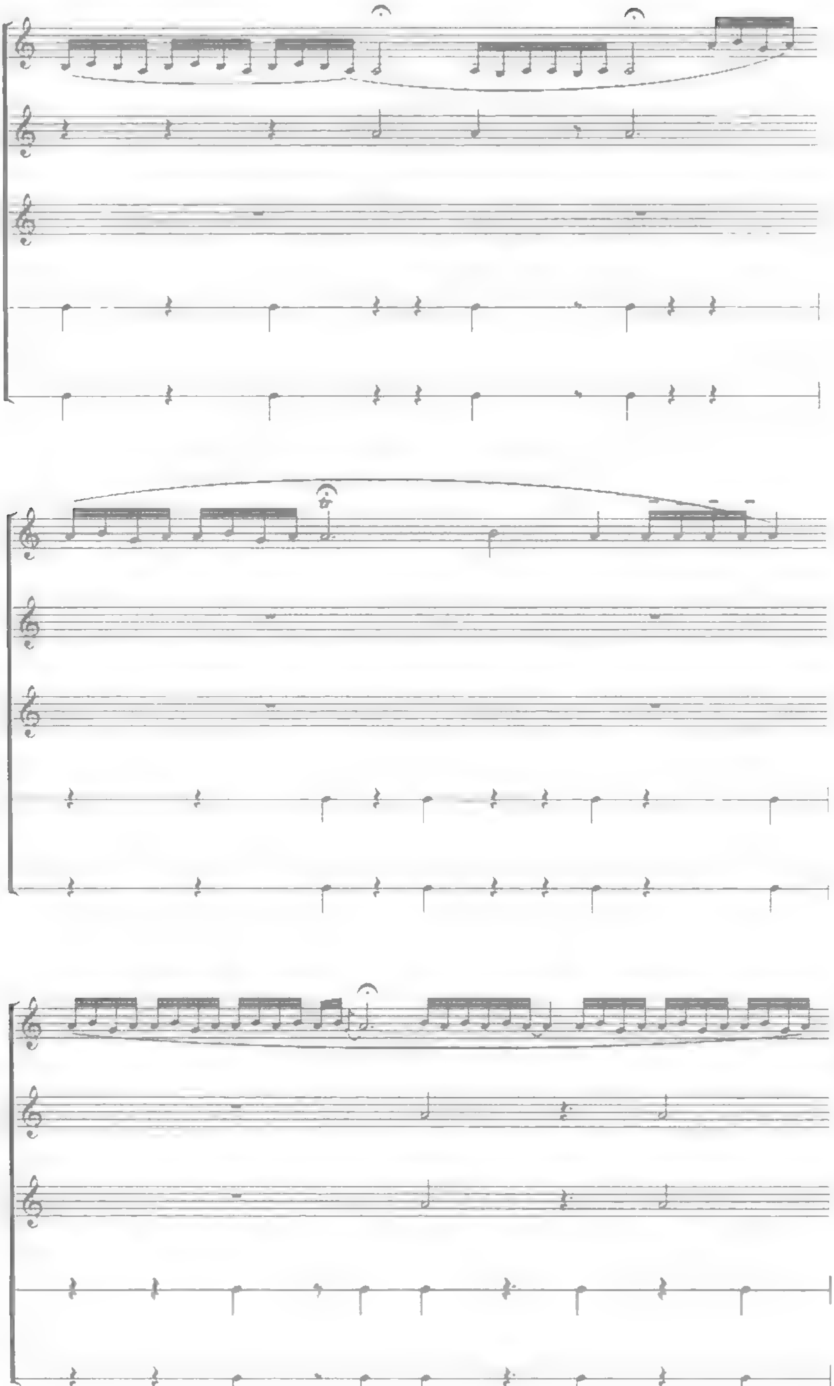
图 5–21 德、拉姆（冯天赐摄）

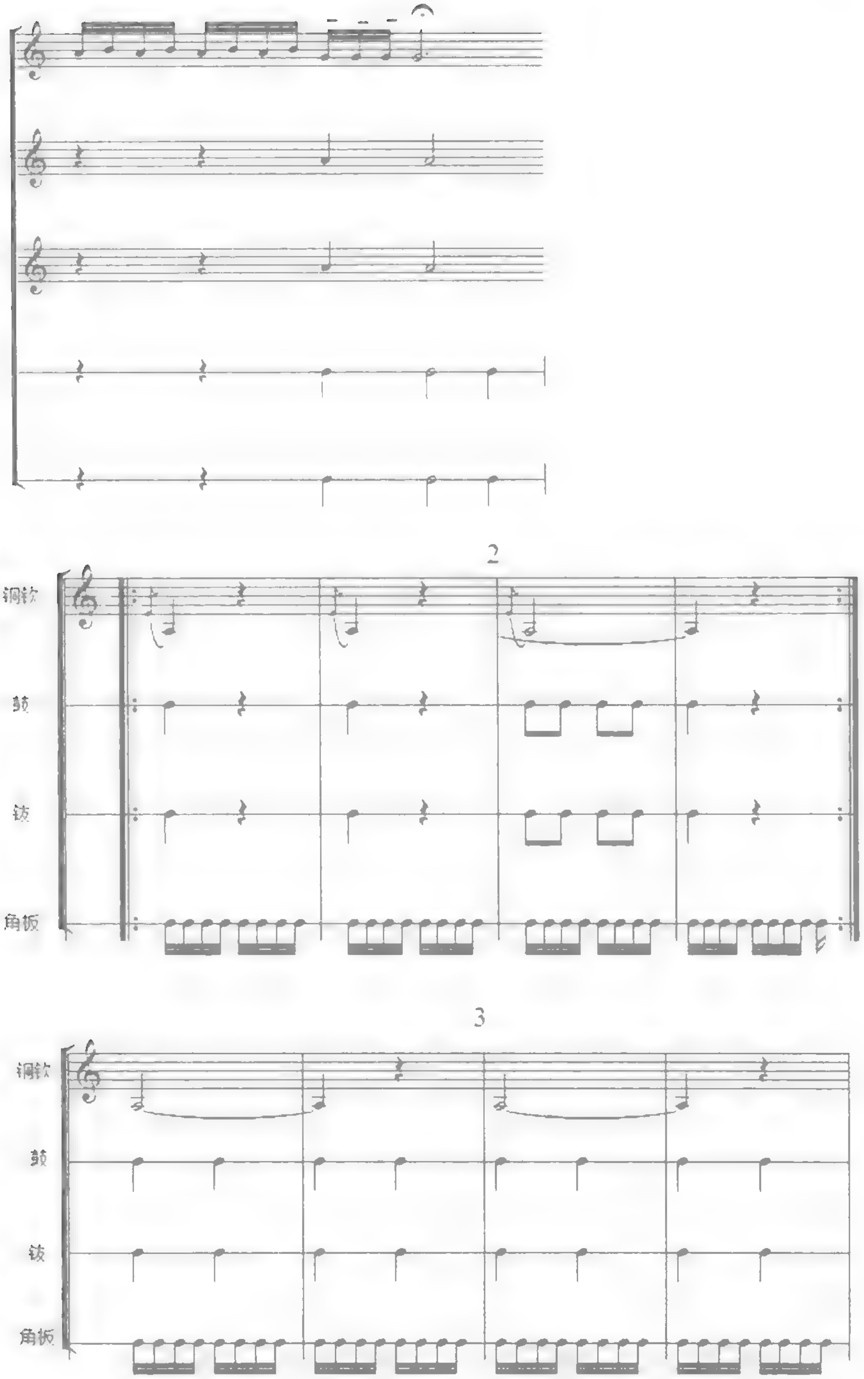
例 5–25

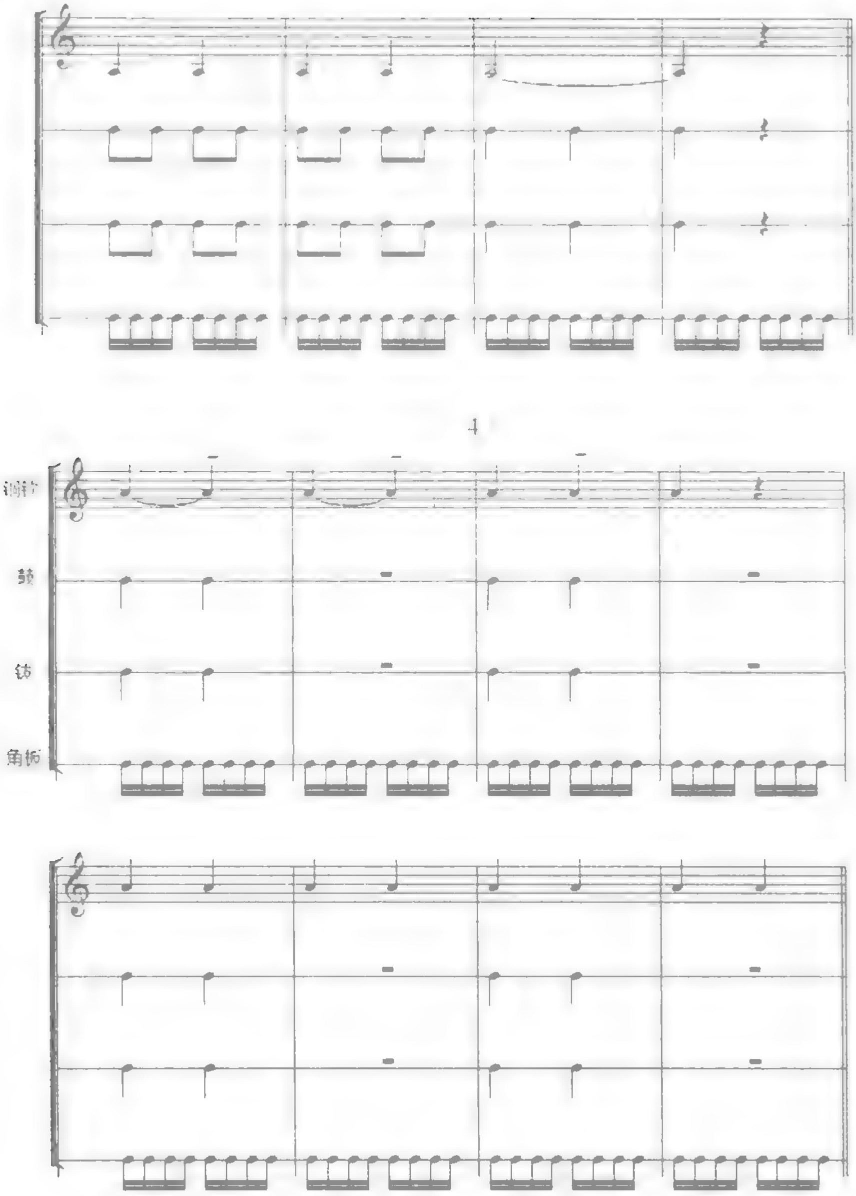
德、拉姆

加吾俄毛村






2
铜钦
鼓
钹
角板
3
铜钦
鼓
钹
角板



嘉维群培记谱

7. 阿尼玛卿（ཨ་མྱེས་རྔ་རྒྱལ།），独舞。（同旺加寺“阿尼玛卿”རྔ་ཆེན་པོས་

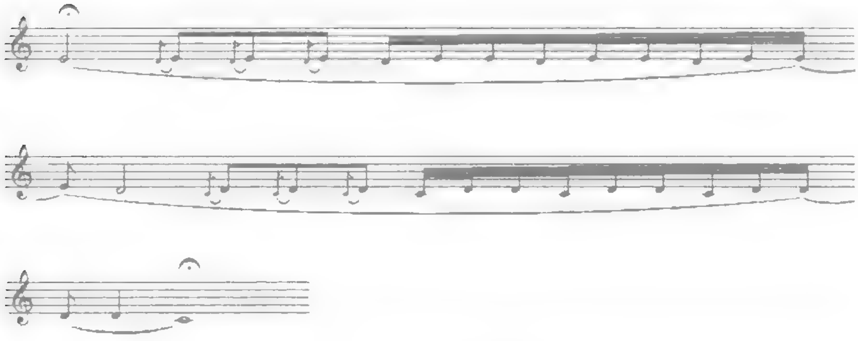
ར་)

图 5-22 阿尼玛卿（冯天赐摄）

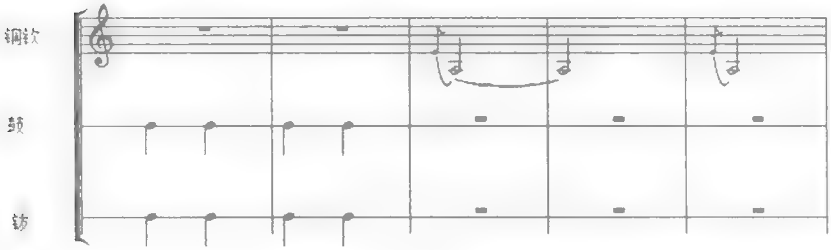
例 5-26

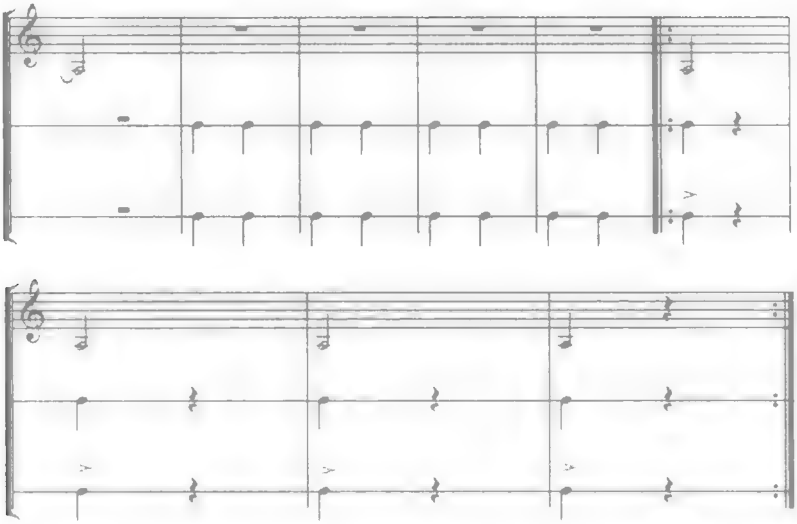
阿尼玛卿

加吾俄巴村



2





嘉雍群培记谱

8. 周赞（བྲག་བཙན།），双人舞。苯教护法神，戴橘红色武士面具，顶插三面旗，着橘红色战袍，钩鼻藏靴，持长枪。动作粗犷奔放。

9. 扎拉加姆（སྒྲ་བླའི་རྒྱལ་མོ།），独舞。苯教女神，据说是一位愤怒的女神，就像佛教的吉祥天母，只要向她祈祷高呼她的名字，她马上就能来到你身旁，是非常应验迅猛的护法神。戴白色面具，上插三色彩旗，着藏式衬衫，三色彩裙，钩鼻长靴，持长枪。这是整场法会中时间最长的一个羌姆，羌姆变化丰富，动作几乎是在激烈的狂舞中进行。当他刚出场人们就开始高呼、祈祷、磕头、挥洒风马，与旺加寺的“周赞”（བསྟན་སྲུང་བྲག་བཙན་）相同。

图 5–23 民间密宗师（冯天赐摄）

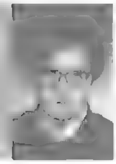
10、共舞（སྤྲུལ་པ་གཞུང་འཆམ།），表示羌姆仪式的结束，也表示冬季岁末年初驱鬼大法会的圆满结束。所有参加法会的神灵都出来跳，在强烈的音乐伴奏下逆时针地舞蹈。

图 5-24 民间密宗师帽饰

图 5-25 民间密宗师服饰

图 5-26 民间密宗师帽饰

有关加吾俄毛村羌姆的文献资料，以及研究成果都很少，还没有引起人们的注意，而作为苯教民间密宗修行师的法事活动羌姆仪式，不论是在佛教，或信仰苯教的其它地区都尚未发现，随着研究的深入和苯教文化越来越开始受到学界的重视，对加吾俄毛苯教民间密宗文化以及密宗师羌姆的研究必成为人们新的热点。



第六章　苯教乐器及器乐

第一节　苯教乐器的基本情况

一、苯教乐器及器乐音乐的历史与发展

苯教的乐器、器乐是苯教音乐的组成部分，它与苯教的教义、苯教的仪式同步产生、同步发展，它的发展史也是苯教的发展史和苯教音乐的发展史。对苯教乐器、器乐的了解、认识、研究是窥探苯教神秘面纱的又一蹊径。由于藏文的创立与苯教的产生相比要晚得多，通过文献考证是很难得到更远的信息。古籍中对早期的乐器、器乐也鲜有记载。因此有关苯教乐器的产生只能通过考古学(遗物、遗迹)、图像学（岩画、壁画、雕塑等)、乐器学（乐器形成的一般规律）以及民间的口传学（包括民间故事、传说、谚语、诗歌等）来了解。苯教自原始时期就以野葬为主(包括天葬、水葬、树葬、火葬、虫葬、悬葬以及土葬等)，在藏文化的发展中心区基本没有留下什么可以作为考古的古墓，只是在青藏高原的边缘一些靠近其他族群，或以其他族群杂居区实行土葬，近年来陆续发现一些新石器时代的墓葬，出现了一些极有价值的文物，但是有关乐器的事物极少，仅限于一些耐朽物质。

（一）苯教乐器的形成与发展

苯教是从原始宗教发展而来，它的精神理念、仪式行为形成于它对死亡的恐惧、对神灵的敬畏、对英雄的崇尚以及他对宇宙、自然、自我的认知。而仪式中的音乐是对生活、对自然以及对鬼神的模仿和表达用语言无法表达的情感。他们用音乐沟通与神灵的交流，用音乐实施神灵的意旨，又用音乐宣泄心中的哀怨。乐器成为这一思想、行为的“乘”，天地、神人、阴阳间交往的中介。成为苯教宗教仪式中必不可缺、息息相关的组成部分。我们在

考察中发现苯教对音乐的认知、运用、发展与佛教基本相同，尤其与宁玛派难分彼此，只是个别的乐器有所不同，如铃，苯教法会中用桑涅（扁铃），这是苯教很古老的法器。而佛教用尺布（金刚铃），由印度传入，两者料质相同，形制各异。这也成了区别本、佛两派的标志性乐器（法器）。苯教早期的乐器除了受苯教自身发展的影响外，还受到自然环境、生产力和文化艺术发展的制约，这也符合乐器发展学的一般规律。根据苯教的发展，苯教乐器的形成和发展大致可以分为这样几个阶段：

1. 原始苯教时期的乐器

原始苯教时期的乐器具有新石器时代的文化特征，主要是以打击类乐器和部分吹奏乐器为主。如：打击乐：“朵定”（རྡོ་དྲིང།）、陶鼓（རྫ་རྔ།）、木鼓（ཤིང་རྔ།）、达如（ཌ་རུ། ཌ་མ་རུ།）、滕热（ཐུན་ ར།）等；吹奏乐：陶哨（即埙.རྫ་གླིང།）、陶哨（རྫ་གླིང་།）、骨哨（ར་ གླིང）、秀令（鹰笛）、冈令（རྐང་གླིང།）、牛角号等。

这个时期乐器的特点是就地取材，制作简单，甚至不免有些粗糙。如陶鼓、陶哨、埙、朵定、木鼓等，以土、木、石等制成。达如、冈令、骨哨、鹰笛、滕热等，以人骨、鹰骨、牛骨等制成。青海省海南藏族自治州宗日发现的新石器墓葬中出土陶哨。

图 6-1 陶哨（海南州博物馆提供） 图 6-2 击鼓神舞（转引《西藏原始艺术》）

据苯教师讲早期的吹奏乐器多是在祭祀或天葬中常用来招引鬼魂和鹰鹫，或在求雨的祭祀中召唤“鲁神”（ཀླུ 雨神）。也用于平时的放牧、狩猎、娱乐、劳动等中，而鼓多用作祭祀和舞蹈。鼓是原始苯教祭祀仪式中用得最广、形制最多的，如西藏岩画中巫师敲击的祭祀场面。

2. 前雍仲苯教时期的乐器

前雍仲苯教时期西藏已经进入青铜时期，生产力得到发展，开始出现金属制作的乐器，尤其进入封建制社会，随着佛教的传入中原文明和印度文明也传入西藏，带动和促进了西藏的社会发展，乐器在材质、工艺上都有了很大改进，这些乐器又广泛运用于苯教的宗教活动中，如：不同形制、规格的鼓（རྔ）、铙（སིལ་སྙན།）、钹（སྦུབ་ཆལ།）、铃（ཏིང་ཤགས། 有些地方也称为སིལ་སྙན།）、冈令（རྐང་གླིང་།）、达如（ཌ་རུ། ཌ་མ་རུ།）等。据说这时已经出现了察夏（苦号）和中小型的铜号。这时还出现了弹拨乐器毕旺。毕旺是古印度的一种弹拨乐，即琵琶，随着佛教传入，后用于苯教的传唱和音乐供养中。

3. 后雍仲苯教时期的乐器

这个时期苯教的乐器在原有乐器的基础上增加了土鼓、铜钦和嘉令。这三件乐器后来都成为苯教宗教活动中主要的法器。

后雍仲苯教时期随着经济、文化的发展，苯教寺院的建立和以寺院为中心的僧侣集团的形成，苯教进入了一个新的发展时期，这个时期苯教的宗教思想、体制构建得到高度发展，成为真正意义上的神学宗教。同时，这时又正是藏传佛教萨迦、噶举、格鲁派以政教合一的方式掌管西藏时期，一些世俗化的理念和行为如影随形，庙宇佛殿雕梁画栋，金碧辉煌，菩萨佛母镶金戴玉，极尽华美。原来纯粹的宗教行为开始注重仪式的观赏性和趣味性，宗教祭祀仪式从宗教仪式行为进入到宗教仪式的表演行为，世俗的欲望和佛法的理念合而为一，形成了具有地域文化特点的宗教美学思想和宗教艺术。不论是苯教或佛教起初的修秘不示人，秘密进行，后具有一定的观赏性质的一些仪式如羌姆仪式逐步放开，形成开放和不开放的两部分，开放的又为了吸引人，开始增加可视性，追求艺术的美，按照他们的话是为了“娱神”、“神人同娱”。如《护法神“格聂”酬补仪轨》（ཆོས་རྗེ་དགེ་གཉེན་ཆེན་པོ་བཞིའི་གསོལ་ཀའི་མདངས་ཀྱི་གྲྭ་ཤིག་བརྗོད་བྱང་ཙམ་དུ་བཀོད་དྲན་པའི་མེ་ལོང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།）中说：

དེས་ན་གཞུ་ཉིད་སོས་དུས་འབྲུག་ཆེན་བཞིན།བསྐང་ཕྲན་རྣམས་ལ་དུང་ཆེན་འབུད་ལེགས་བཞིན།སྙན་འགྱུར་རིགས་ལ་དྲི་ཟའི་པི་ཝང་བཞིན།རྫོལ་མེད་ཧུགས་འབྱུང་རྒྱ་བོ་དལ་འབབ་བཞིན།དེ་འདྲ་སྲི་ཞི་ཀུན་གྱི་རྣ་བའི་དཔྱིད།སྒོམ་ན་བོང་སྐད་ཕྲ་ན་ཕག་ཕྲུག་སྐད།ལུས་དག་བསྣམས་བཙིར་རྣ་ཚ་ལྷ་ཚའི་རྒྱུ།འདི་འདྲ་རྣམ་དཔྱོད་ལེགས་ཚོགས་མི་ཆེ་ཕྱིར།

འབད་དེ་བསད་པའི་ཕྱི་རྗེས་བསྟན་པར་རིགས།[1]大意为：为了使密宗乐曲优美动听，使听者喜爱，消除粗似驴叫，细似乳猪嚎之声等各种杂音，潜心修习密宗乐律，掌握好演奏技能，并修好密宗仪轨，才能演奏出美妙动听的密宗音乐。

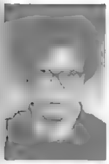
世俗化的思想也表现在宗教乐器（法器）的制作上，材质昂贵，制作精美，有用金、银、象牙、檀木等名贵材质的；有用鎏金裹银、镶宝饰玉的。这时的乐器在宗教的纯粹中融进了世俗的审美，象征性大于使用性。

(二)苯教乐器分类

对西藏宗教乐器进行较为系统地分类，是近年来随着学科的发展而出现的新课题，虽然宗教乐器随着宗教的形成而形成，已有几千年的发展史，但尚未发现先哲们对它进行系统地研究和分类。不过，不论是佛教的或苯教的《甘珠尔》中都记录了释迦牟尼和辛饶弥沃齐（གཤེན་རབ་མི་བོ་ཆེ།）两位祖师时期的音乐及乐器，看得出音乐在宗教教义中的地位、作用以及宗教对音乐的重视。萨班贡嘎坚赞根据佛教缘起学的思想，在《乐论》中把音乐(包括世俗和宗教)分为“俱生乐”和“缘起乐”两类。“俱生乐”，即不借助外物而产生的音乐，“缘起乐”指人与外物缘合而生的音乐。“俱生乐”在这里是指人的演唱，文中对演唱风格、演唱方法以及词曲搭配作了阐述。“缘起乐”应该是指器乐音乐，是人通过对乐器的演奏而产生的音乐，但文中没有对这方面作进一步的阐述。至清中期第斯·桑结嘉措在《意、目、耳之喜宴》(མིག་ཡིད་རྣ་བའི་དགའ་སྟོན།)一文中说：“རྟོང་ཕྲག་ཉམས་ཀྱིས་སྙིག་པའི་ལུས་ཀྱིས་རྣམ་པར་འགྱུར་བ་དང་། རྒྱུད། པགས་པ། བུ་ག། སྦུབས་འཁྲིང་སོགས་ལས་བྱུང་བའི་སྒྲ་དབྱངས་སྙན་པོས་མིག་དམ་།”。大意为：“娇媚多姿，优美委婉的舞蹈(音乐)，源自弦(རྒྱུད)、膜（པགས་པ）、管（བུ་ག།）、筒（སྦུབས）等乐器”。“管”（བུ་ག）和“筒”（སྦུབས）在藏语中其意相同，都有孔、洞、管之意，作者可能是为了区分木管和铜管，或有音孔和无音孔乐器的区别，用了同义异词。又因为“འཁྲིང”有次序、排列、层次等意，“སྦུབས”和“འཁྲིང”连在一起，也有学者解释为“云锣”。[2]桑结嘉措是五世达赖喇嘛任命的西藏最高行政长官，是一个大学者，著述等身，所涉多学科。他酷爱音乐，在职期间也是西藏宫廷音乐兴盛时期。《意、目、耳之喜宴》主要论述了西藏宫廷卡尔音乐。书中虽然没有对乐器作具体的阐述，但这也是迄今能看到的有关西藏乐器最早的分类。当然，不

[1] 藏文木刻板《ཆོས་རྗེ་དགེ་གཞེན་ཆེན་པོ་བཞིའི་གསོལ་ཀའི་མདངས་ཀྱི་གྲྭ་མིག་བརྗོད་བྱང་ཚམ་དུ་བཀོད་དུན་པའི་མེ་ལོང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།》

[2] 更堆培杰主编，《西藏古乐谱研究》，西藏人民出版社，2009年12月，第101页。



论是苯教或佛教，经文里也常能看到对器乐及乐器这样的分类“དབྱངས་རོལ་རྔ།”，大意为“各种音乐、乐器及鼓等”。或“俄仁膜”（རྔ་རོལ་མོ།），鼓及音乐。苯教在几千年的发展过程中，对原有的乐器不断地改进、发展、完善，同时又按照教义的要求和他们对宗教音乐特殊的理解，吸纳新的乐器，组成新的乐队组合，使它的乐器从原始苯教的几件发展成为今天的几十件，大大增加了它的音响色彩和音乐表现力，既区别于世俗音乐，又具有强烈的宗教色彩和地方特点。不过苯教乐器在不断丰富和发展的同时，有些原始的乐器，也在不知不觉地消失、失传，有的只能在早期的壁画中看得到。后雍仲苯教寺院的乐器与藏传佛教寺院的乐器，不论从形制、构造、规格，甚至在演奏方法、演奏场合、演奏形式等完全一样，佛教传入西藏后，得到迅速发展，佛教音乐也随着佛教的发展而得到发展，佛教在发展过程中，为了完善自己的乐队结构研制了一些新乐器，这些都被苯教吸收利用，当然佛教在传承中也吸收了苯教不少乐器。苯教文化有它的历史性和特殊性，根据苯教乐器不同的展现方式，把苯教乐器简单地划分为使用性乐器、象征性乐器和供养性乐器三大类。

1. 使用性乐器

使用性乐器是指苯教在宗教活动中经常使用的乐器，它包括寺院和民间的各类宗教祭祀仪式、宗教法会、庆典活动、宗教礼仪等行为。这里既有原始时期的乐器，后来吸纳的乐器，也有在发展过程中根据乐队组合的需要，或在宗教活动中为携带方便等原因产生的新乐器。根据乐器发生学的规律和不同的演奏方法，把苯教乐器分为打击乐器、吹奏乐器、弹拨乐器和拉弦乐器四大类：

1）打击乐器

从乐器发生学的角度看，打击乐器是人类文明中最早发明的乐器，其特点是以最为简便的方式获取或制作，具有很强的地域性和时代性。从最初用于祭祀的朵定、陶鼓到今天制作精细的达玛鼓、铙钹等，苯教打击乐负载着西藏原始文明和现代文明的很多信息，是西藏本土宗教发展的活标本。由于时间的久远或工艺及材料的改进，原始苯教时期的有些乐器如陶鼓、木鼓等已经很难看到，现在能看得到或还在使用的乐器有以下：

朵定、滕热、铙、钹、铃、长腰鼓、柄鼓、小柄鼓（热巴鼓）、神鼓、达如、大（小）背鼓、巨鼓、达玛鼓、牛皮鼓、芒罗、大锣、小锣、云锣、串铃等。

2）吹奏乐器

苯教吹奏乐器继打击乐器而形成，它的特点是早期原始苯教时期的如陶哨、骨哨、秀令等乐器也已经很少用，现在常用得乐器大多是后雍仲苯教时期产生的乐器：

冈令、擦夏（铜制冈令）、铜钦、布哈、杂铜、苏尔乃、箫、笛子、海螺、牛角号、嘉令等。

3)弹拨乐器

苯教寺院中的弹拨乐器到目前为止发现的只有作为象征性的扎念琴，扎念琴是从早期古印度的毕旺衍变而来，人们普遍认为弹拨乐器是随着佛教传入西藏，根据敦煌及佛教石窟中的壁画，起初可能用于佛教礼仪音乐和供养音乐，后传入苯教及民间，也有苯教学僧认为，在佛教传入西藏以前印度卡尔音乐已经从拉达克传入西藏的阿里，弹拨乐（即琵琶）是卡尔的主要伴奏乐器，在阿里民间不仅流传着卡尔音乐，也有用琵琶伴奏当地的民间音乐。这种音乐被卫藏人称为“堆谐”，这种传说尚需进一步考实。

4)拉弦乐器

拉弦乐器大多形成于宋元时期，西藏拉弦乐器出现也是在这个时期，15世纪阿里古格红宫中就有演奏拉弦乐器的壁画　这件乐器近似西藏宫廷乐器“根卡克”，也像新疆的艾捷克，因此有学者推测可能传自新疆的龟兹乐。也有学者认为是公元8世纪唐朝金城公主远嫁西藏时带去的，这大概不可能，公元8世纪还没有形成拉弦乐器。

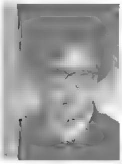
明清以后壁画中出现毕旺音乐供养，这时人们把牛角胡称为毕旺。牛角胡是中原二胡的衍变，因为音响是用牦牛角制成而得名。

2. 象征性乐器

象征性乐期只出现在寺院的壁画、唐卡、雕塑以及经典中，而在实际演奏中较少运用，这些乐器被赋予特殊的文化内涵和象征性，具有某种特殊功能：

1）象征佛音、法音

表示佛音、法音。苯教大师们说，辛饶弥沃齐第一次讲法时，天降甘露，百花盛开，四面响起美妙的音乐，自此以乐器来表示佛音、表示祖师传法；以净水来表示纯净、灵空；以鲜花来表示美好、圆满。只要走进苯教寺院总能看到绘制在墙上、门上的乐器。表示佛音、法音的乐器一般多为白海螺、扎念琴、横笛、竖笛、鹰笛、腰鼓等。持这些乐器的一般都是静相神，如菩萨、佛母、供养人等。



2）象征智慧、威力

表示佛法的智慧和威力。苯教密宗中的本尊、护法大多是威猛、愤怒像，他们手执各种法器在燃烧的莲花中 一路舞蹈，所持法器有扁铃、冈令、达如、铙、钹等。持这些乐器的多为护法、金刚、 三界中的愤怒神。

图 6-3 鹰 笛（嘉雍群培摄）

图 6-4 吹奏鹰笛（嘉雍群培摄）

3. 供养性乐器

象征用美妙的音乐作供养。供养，形成于原始苯教，是苯教祭祀仪轨中很重要的一个项目和非常复杂的宗教行为，其中包括色、声、香、味、触、识欲六大部分，象征身（སྐུ）、语（གསུང）、意（ཐུགས）三密供养。在苯教寺院和苯教社会，用各种象征吉祥物和不同物件的组合表示身、语、意的 三密供养，不论是那一种组合音乐供养是必不可少的，如：

1）“八瑞相”（བཀྲ་ཤིས་རྟགས་བརྒྱད།）：是苯教吉祥符号中最著名的一组：宝伞（གདུགས）、金鱼（གསེར་ཉ།）、宝瓶（བུམ་པ།）、妙莲（པདྨ）、海螺（དུང་དཀར།）、吉祥结（དཔལ་བེའུ།）、胜利幢（རྒྱལ་མཚན།）、金轮（འཁོར་ལོ།）。

2）“八瑞物”（བཀྲ་ཤིས་རྫས་བརྒྱད།）：宝镜（མེ་ལོང།）、黄丹（གི་ཝང།）、酸奶（ཞོ）、长寿茅草（རྩྭ་དུར་བ།）、木瓜（ཤིང་བིལ་བ།）、海螺（དུང་དཀར།）、朱砂（མཚལ། རྒྱ་མཚལ།）、芥子（ཡུངས་དཀར།）。

3）“五妙欲”（འདོད་ཡོན་ལྔ།）：色（གཟུགས）、声（སྒྲ）、香（དྲི）、味（རོ）、触（རེག་བྱ།）。这些祥物不仅具有深刻的哲理，又是非常精妙的组合。五妙欲的组成形式是：

1）铜镜表示“色”，即代表色（识）和五大中的空。

2）琴、钹铙、笛等乐器表示“声”，“声”具有两中含义，令人愉悦的声音和令人愉悦的听觉器官；

3）藏香及盛满香料的海螺表示“香”，“香”净化空气，使身心愉悦自在；

4）水果表示“味”，代表美味佳肴，也根据水果种类表示不同的含义；

5）绫罗表示“触”，绫罗的光滑、柔软、飘逸，表示无拘无束，自在如意。与“五妙欲”相对应的五官为眼、耳、鼻、舌、身。五官属于五蕴中的“受蕴”，“受蕴”即“诸所有受”、“略为一聚”。

作为音乐供养的乐器一般都有：长腰鼓、柄鼓、大小背鼓、左旋白海螺、达玛如、横笛、嘉令、扎念琴、根卡克、牛角胡等。

在众多的象征性和供养性乐器中扎年琴（སྒྲ་སྙན།）是非常特殊的一件乐器，是藏族地区普遍流传的一种弹拨乐器。“扎”（སྒྲ）即音。“年”（སྙན）为悦耳。“扎年”原意为悦耳动听的声音，或悦耳的乐器。由于藏区不同的方言，也有译成“扎木念”、“扎木聂”等。也有些地方称之为“拜翁”、“拜帛”、“归布”等。因有六弦，汉语又称为“六弦琴”，早期文献中称为“琵琶”，不论是佛教的《甘珠尔》或是苯教的《甘珠尔》都称为“毕旺”，根据佛教《甘珠尔》里的记载，“毕旺”是古印度语，之弹拨乐。

扎年一词的原意是对乐器的总称，到了18世纪才逐渐成为现在扎年琴的专用名词。早期人们为了区别与其它乐器，称之为“达果扎年”。“达果”即马头，用琴头雕有马头而得名，至今康区的老艺人还是这样的称呼。扎年的形制、规格也不同，为了区分前面冠以地名，如“阿里扎年”、“康巴扎年”等。

藏族人很喜爱扎年这一乐器，经常自弹自唱，或为歌舞伴奏，如扎年弹唱中这样唱道：

碧空是天然的蓝锦缎，
当中的日月自然出现，
周围的星星自然闪烁，
蓝天独具这样的特点。

大地是天然的绒毯，
当中的莲花自然鲜艳，
周围的花草自然芬芳，
大地独具这样的特点。

扎年是欢乐的金钥匙，
悦耳的音乐多么美妙，
歌者的舞步多么灵巧，
扎年独具这样的特点。

扎年在藏区的佛、本寺院和民间都有流传。关于扎年琴的历史有这样的传说：

在释迦牟尼时期，一名僧人整夜诵经，一天清晨，他以极其哀婉和抑郁的声调表达了他莫大的愁苦及脱离这一行当的愿望。佛陀派人去请这名僧人，对他说：“当你和家人在一起团聚的时候，你常常做些什么？”僧人回答说：“我常弹琵琶”。佛陀又问他：“如果琵琶弦松了，会怎么样呢？”

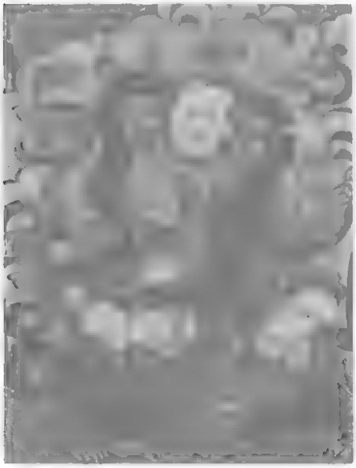


图 6-5 护法扎年琴

（嘉雍群培摄）

“弹不出声音来。”

“如果弦不紧，又会怎么样呢？”

“声音会不流畅。”

“琴弦的松紧调合适时，又会怎么样呢？”

“会发生优美和谐的音调。”

于是，佛陀讲述了下面的这番话：“钻研教义亦是如此，当你潜心静修，心绪平和协调，你就会获得真谛。”

印度佛教中的乐神乾闼婆、婆罗室伐底、度母金刚妙音佛母等在绘画、雕塑中的形象都怀抱琵琶。约西汉（公元前 2 年）佛教传入中原，这些乐神也传入中原，如在早期的佛教壁画、雕塑中能看到他们的形象。

公元 7 世纪松赞干布统一了青藏高原，建立了强大的吐蕃王朝，松赞干布实行开放政策，派优秀青年去中原、印度等地留学，又为了引进外面先进的物质文明和精神文明，加强睦邻友好，娶唐朝文成公主和尼婆罗公主为妃，唐朝和尼婆罗都信奉佛教，两位公主进藏时各带一尊身语意所依释迦牟像和各种经典。《吐蕃王朝世袭明鉴》记载：唐王以释迦佛像、珍宝、金玉、三百六十卷经典，各种金玉饰物作为公主的嫁妆。藏文史载，公主抵达拉萨时，人们身着节日装，汇聚拉萨以无限敬仰的心情迎接佛陀像和公主，欢迎的队

伍里还有25位美丽的宫女弹奏琵琶，吹奏乐器的。

文成公主和赤尊公主抵达拉萨以后，在他们的倡导和协助下，建造了举世闻名的布达拉宫、大昭寺、小昭寺。《西藏王统记》等史书记载，在拉萨大昭寺落成开光典礼仪式上，以各种香花、歌舞、音乐欢迎藏王、诸臣百官和众妃出席典礼。佛教开始传入西藏，琵琶也随着佛教传入西藏。

藏王松赞干布受佛教影响，颁布十善法（即身三善：不杀、不盗、不淫；语四善：不妄语、不恶口、不两舌、不绮语；意三善：不贪、不嗔、不邪见）。在颁布十善法1周年的庆祝会上"戴面具、歌舞跳跃，或饰犀牛，或狮虎，或执鼓跳舞，依次献技，奏大大钹、弹奏琵琶，还击铙、钹，管弦诸乐……"

关于文成公主和琵琶民间还流传着这样一个故事：

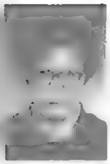
文成公主是度母的化身，而度母是观世音的眼泪变成的。在拉萨北部边界的路边有一股清澈的泉水，被称为也是观世音的眼泪变成的，大慈大悲的观世音对贫苦的藏族人十分同情，流下的泪滴形成了这股清泉。文成公主远嫁西藏来到泉边时，受到妖女的魔咒，使她无法见到藏王，她在泉边修建了亭子，苦苦等待，两年过去了依然没有见到藏王，她悲哀寂寞中，做了一把琵琶整日抚琴度日，琴声哀婉凄凉，使听者为之动情流泪。这一天，从此地经过的藏王听到了她的琴声魔咒顿时被解破，迎公主进入布达拉宫，举行了婚礼，从此两人过着幸福的日子。

公元8世纪，唐中宗为了唐蕃之间的友好，决定把金城公主作为友谊使者嫁给吐蕃赞普。关于金城公主的嫁妆《新唐书》中记载：

"帝念主幼，赐绵缯引数万，杂使诸工悉从，给龟兹乐。诏左卫大将军杨炬持节送，帝为幸始平，帐饮，引群臣及虏使者宴酒所，帝悲涕嘘欷，为赫始平县，罪死皆免，赐民繇赋一年，改县为金城。"

《龟兹乐》传自古代西域龟兹国（今新疆库车一带），从此开始流行于中原地区，随唐时期盛极一时。随唐七部乐、九部乐、十部乐都有《龟兹乐》，《龟兹乐》所用的乐器中就有琵琶和五弦琵琶。

金城公主初到拉萨时，因思念故乡和亲人，每到月明时便弹奏琵琶，唱家乡的小调，拉萨的一些贵族看了，也模仿公主开始学弹琵琶，琵琶很快在拉萨流行。后来公主组织人翻译从中原带去的佛法经典和医药、历算书籍，传授中原的各种乐器，丰富了吐蕃文化。又上书唐皇，希望唐朝和吐蕃求和修好，积极调解唐蕃间的边疆纷争，受到藏族人民的喜爱。西藏民歌中这样唱道：



我要尽情赞颂尽情唱，
赞颂金城公主来西藏，
农历正月十五那一天，
金城公主答应来西藏。
美丽的公主啊！
不要害怕无辽阔的草原，
百匹雄壮骏马来迎接，
美丽的公主啊；
不要害怕延绵的雪山，
百匹雄壮的牦牛来迎接；
美丽的公主啊，
不要害怕汹涌的江河，
百艘牛皮船来迎接。
……

自金城公主进藏，西藏的音乐、舞蹈得到发展，琵琶也成为宫廷音乐中的主要乐器。公元822年，水虎年，在拉萨参加唐蕃会盟的大唐首席代表大理刘元鼎在吐蕃的所见（《新唐书》卷二百一十六下）：“唐使者始至，给事中论悉答热来议盟，大享于牙右，饭举酒行，与华制略等，乐奏秦王破阵曲，又奏凉州、胡渭、録要、杂曲，百使皆中国人。”《秦王破阵乐》是由唐朝开国皇帝李世民根据作战时队伍的各种战术队形编成的舞蹈，有120名舞者，乐曲用民间和军队中流行的歌谣，并重新编词，乐器主要用大鼓。到唐高宗时，《破阵乐》改名为《神王破阵乐》，增加了一个小《破阵乐》，只有四名舞者，乐器则用玉磬、台筝、箜篌、琵琶、笙、筚篥、箫、铜钹、鼗鼓、桴鼓等。唐玄宗又改编有一个《小破阵乐》，从年代和时间上看，在吐蕃朝廷中演奏的可能就是《小破陈乐》。《凉州》、《胡谓》都是小型歌舞，常用琵琶单独演奏。

从文献资料看，琵琶在当时主要流传在宫廷歌舞中。

后弘期佛教在西藏得到飞速发展，佛教寺院（庙）越来越多，寺院里塑造了不少印度、汉地的佛教神灵。其中就有印度的乐神，如四大天王，他们成为藏传佛教的护法神，按照佛经上说，须弥山（意思是妙高）顶上住着帝释天，须弥山山腰有犍陀罗峰，犍陀罗峰腰有四个山头，第一座峰上都有一护法神护持天下，因此叫四大天王。又说四大天王是帝释之外将，每月六斋

目四天受帝释之道，从曜二十八宿下四洲伺察众生善恶，尔后回报于帝释。唐以前，四大天王基本与印度佛画中的形象相同，都是身着甲胄，手持各种武器的武将。创了唐和宋以后，四大天王的形象和职能都发生了变化。成为"职风"、"职调"、"职两"、"职顺"的四护法神。

天王手中的器物也发生变化了，持国天王坐于虎皮，弹奏琵琶，边弹边唱，头顶宝髻，表情自然，方面阔腮，体形壮实魁梧。增长天王亦坐于虎皮，蓄圈脸胡须，怒目而视，大眉紧皱，横肉突起，右手持剑，左手作欲抓之状，面部为蓝色或绿色，头顶一兽头。广目天王左掌托塔，右手于胸握长蛇，面部为红色，双唇紧闭，圆目视塔，穿戴兽皮宝饰。多闻天王坐于兽皮，双脚蹬地，面呈黄色，头顶宝冠，右手持法幢，左手握吐宝兽。早期西藏寺院的持国天王所持的琵琶为梨形状，近代所持的琵琶为现在西藏民间传统的扎年状。在苯教后雍仲苯教时期也开始大量建造寺院，佛教的这些题材称为苯教寺院创作的素材，以音乐为题材的壁画中出现扎年。

民间还流传过这样妙音天女与琵琶的故事：

在远古时期，西藏还是一片汪洋大海，波浪有规律地此起彼伏，涛声有节奏地传向远方，动人的韵律在天神拉青仓巴嘎博耳边萦绕，令他心旷神怡，有一天，从大海中走出来一位手持扎年琴的妙音天女，一边弹着手中的扎年琴，一边尽情歌舞，人们都被她的琴声打动，忘记了生活的艰难，都随着悠扬的琴声歌唱，妙音天女自称她的父亲是天神（ཚངས་པ་དཀར་པོ།）[1]，母亲是鲁神（ཀླུ）娘娘，自己称大海的女儿。她把扎年的演奏技术传给了大家，从此西藏有悦耳的扎年琴。

在佛苯教，琵琶代表着音乐，在众多拉青仓巴嘎博乐器中把琵琶作为佛教音乐的代表是受古印度佛教音乐的影响，几乎所有的乐神都有怀抱琵琶的形象，如：印度女神中萨罗萨伐底（为二十天之一），是主智慧福德的天神，因传其多智善辩称为"辩才天女"，又因善琵琶唱歌称为"美音天女"。形象为一八臂女子，面如满月，目如修长青莲叶，常以六臂执火轮，索、箭、刀斧、剑或杵，另两臂作合十礼佛状，脚下有狮、虎、狐、等兽护卫相依，身穿青色野蚕衣。萨罗萨伐底引入西藏的神殿后，叫做妙音佛母，西藏的妙

[1] 又称梵天王，印度婆罗门教和印度教的创始神，认为世界万物皆为其所创造。佛教产生后，将其吸收为佛教护法神，在藏传佛教中成为三界大梵的主神，相当于汉区的玉皇大帝。又认为藏族格萨尔为其三子，因藏区百姓遭难，拉青仓巴嘎博应观世音之邀，让其降生雪域解救百姓。"鲁神"为苯教神灵。

音佛母形象很多，她们经常手捧梨状琵琶，轻歌曼舞。

琵琶天女（十六供养天女之一）

民间流传很多关于琵琶的故事，如《喜马拉雅的人与神》一书中有这样的故事：

妖魔具有魔法的琵琶。一次，巴奇追逐一头鹿。最后，他尾随着进入一个山洞。在山洞里，这头鹿变成一个美丽的少女。她向他解释，说她是受到一头面生狰狞的吸血妖魔的控制。此时，妖魔正返回山洞。她告诉巴奇，如若不救她，她就无法逃脱。此时，妖魔的脚步声渐渐逼近，于是，少女急忙跑到大殿，从正中的一根玻璃柱子上下一小块露出一个洞，吩咐巴奇在里面藏身。

年轻人刚刚躲进柱子，洞穴大门开了。体态臃肿的妖魔走进了大殿。他呼唤少女，命她给他端饭侍候。酒足饭饱之后，他端坐在垫子上开始弹奏琵琶。乐声刚起，除了巴奇藏身的柱子外，所有的柱子都开始缓缓地翩翩起舞，而巴奇藏身的柱子则一动不动地矗立着。妖魔看到其中一根柱子不像往常那样跳舞，气愤异常。他抓起一把巨锤，走到柱子的前面，威胁着扬言要把它砸个粉碎。少女抓住妖魔的胳膊，乞求饶恕它。

她说：“看看这根柱子的位置吧！它是居于中央最大的一根。毫无疑问，它感到自己的尊严，希望自己与其他柱子会得到区别对待。无论如何，今晚就饶了它吧，明天它能像往常一样翩翩起舞的。”

又如琵琶的顶弦：阿苏卡（飞毛腿）是婆罗门之子，其父是个神仙乐师。阿苏卡被父亲送到一位婆罗门下拜师求学。其母十分想念他，于是，她恳求阿苏卡的朋友，她说：

“请你们一见到他就把这把琴交给他。这样，靠着它就可以坚持下去，不过，要他千万小心不要碰那根顶弦。如果碰了那根顶弦，就一定会给他招来灾祸。”

一次，阿苏卡与其他婆罗门一起到森林拾柴，他走得太远了。其母的朋友见到他，问候他。当这个年轻人抱怨说饥饿难耐时，他们问他为什么不回到母亲身边，因为她正在悲伤哭泣。阿苏卡说，他无法与母亲交谈，因为她的脾气十分暴躁。于是，他们把琴交给了他，这样，他可以靠它为生。但他们告诉他为了避免招来灾祸，不要去碰那根顶弦。阿苏卡把琴带到年轻婆罗门聚集之地，为他们弹奏演唱，但他没碰那根顶弦。他们问他为什么不碰顶弦，他解释原因，然后就不顾一切地拨起顶弦。于是，所有的人都开始翩翩

起舞。由于跳舞，他们都迟归了，直到傍晚，他们才回到班智达那里。班智达问他们耽搁这样久的原因，年轻人讲述了这全部经过。班智达在问年轻的阿苏卡是否真的懂得如何弹奏琵琶。阿苏卡回答说他懂得并从命而弹。在班智达的怂恿下，阿苏卡拨动了顶弦，于是，这位婆罗门和他的妻子开始跳起舞来，整个房子也哗哗作响地晃动起来，室内的锅盆碗罐摔得粉碎。盛怒之下，这位婆罗门揪住阿苏卡的脖领把他扔出了大门。

自那以后，阿苏卡靠演奏琵琶和卖唱为生。大约 500 名商人准备结伴出海，他们把阿苏卡当作乐师带出国。但是，一天，当他在船上演奏琵琶时，应商人的要求，他拨动了顶弦。马上，船就开始在空中上下颠簸，最后倾覆沉没，500 商人无一幸免全部丧生。阿苏卡抓住一块厚木板，被海浪冲到卡色茹弟维帕。[1]

类似带有神话色彩的故事不少，但是西藏苯教、佛教中，把琵琶当作象征性的乐器，不在实际的佛教音乐中使用。而它普遍流行在民间，如自弹自唱的“扎年弹唱”，在广大的藏区都非常流行，西藏的歌舞堆谐、囊玛原来都是自弹自唱歌，后来逐渐加进舞蹈动作，成为娱乐性很强的歌舞，后来又加进其它乐器，就形成了今天结构复杂、欢快流畅的大型歌舞。

扎年琴的基本特点：

扎年琴是由共鸣箱、琴头、琴杆、弦轴、马子和琴弦等部分组成。一般是用白杨木制成，优质的则以核桃木、红木或檀香木等坚硬的材料制作，以红木制品为佳。琴的规格大小不一，可简单地分为四种类型：

低音扎年：琴身长约 126 厘米，音箱长 48 厘米，平时表演使用。

大扎年：琴身长 191 厘米，音箱 27 厘米，平时表演使用。

中扎年：琴身长 100 厘米，音箱长 27 厘米，平时表演使用。

小扎年：琴身长 80 厘米，音箱长 23 厘米，为儿童演奏用。

共鸣箱似切开的半葫芦形，用整块木料制作，上部较小，掏空内腔，表面呈棱形，下部挖出椭圆形腹腔，表面蒙以山羊皮或獐子皮，近代，还有的蒙蟒皮。在琴皮上方的琴面上，开有一个弯月形出音孔，藏语称“扎年卡”，竟琴嘴。腹腔里面的琴背与皮膜之间置一个松木音柱，琴背表面刻有七条竖向凸条绳线，或在同一位置贴以细木条，既美丽，又避免琴身滑动。琴头先向后，再朝前弯曲，呈半圆形，顶端雕一马头。弦槽通透，六个弦轴分别两

[1] 【法】图齐等著，向红笳译，《喜马拉雅的人与神》，中国藏学出版社，2005 年，第 61 页。

侧，弦槽之下设山口。琴杆细长而中空，下面向下将杆身挖出空槽，杆壁一般厚 1.5 厘米，其上再粘以红木指板，表面不设品位。置木制桥空马，张六条羊肠弦或丝弦。

早期扎年琴都是由自己制作，20 世纪 60 年代以后，内地的有些民族乐器厂家也开始制作，这些由于价格高仅用于专业艺术团体。

扎年琴的演奏有几种姿态：

坐姿　扎年琴多作为声乐、舞蹈的伴奏乐器，早期演奏者盘腿坐在卡垫上，现多坐在椅子上，将琴头斜向左方，共鸣箱斜竖于右腿上。左手扶持琴杆，常用食指与中指或食指与无名指按弦，拇指握琴杆。右手执牛角制拨片弹奏。

立姿　演奏者将系于琴上的绸或制制彩色背带挎左右肩上，使琴身斜挂于胸前，琴头朝向左上方，左手持琴按弦，右手弹拨发音，可边走边弹。早期有些流浪艺人或朝佛者，边弹奏边走。

舞姿　持琴方式与立姿相同，一边歌舞一边演奏。如早期的《堆谢》、《康谐》等歌舞，都是艺人一边演奏一边歌舞。

大、中扎年琴是最为常见，六弦分为三组，相邻两弦为一组，同按四、五度关系定弦为：a、a、d、d，演奏中不换把位，只用第一把位。音色浑厚，发音响亮。演奏技法有弹、挑、轮、按、“叠通”等。“叠通”的演奏法是先弹奏一音，接着按同一弦的上大二度或上三度音，第二个音是利用第一音后的琴弦余振发生的。

除以上乐器之外，根据苯教文献记载或苯教宗教仪式活动横笛、竖笛、腰鼓、朵叮（石磬）、笙管等，这些也是在苯教寺院中绘画中经常能看得到，但在我们考察的苯教寺院、及民间的宗教仪式活动中所使用的乐（法）器就是这些。

二、苯教主要使用乐器

今天的苯教已经今非昔比，生存在佛教势力和现代文明的夹缝中。按照苯教学僧说现在能看到的苯教乐器、音乐只是过去的一部分，有不少已经失传。这些失传的只能通过佛教音乐和佛教寺院的壁画进行推测。苯教兴盛时期，苯教寺院内的壁画、雕塑的规模、所反映的内容基本与佛教寺院相同，只因为苯教寺院在几次劫难中被毁，现在的苯教寺院几乎都是 20 世纪 80 年代后重建的，壁画和雕塑也都是后来绘制的，基本失去了考古的价值。苯教早

期的宗教活动、文化节气没能得到全部的恢复，里面的文化仪式行为在失传或濒临失传中，一些早期传下来的乐器只能作为音乐供养保存，现在苯教宗教活动中常用的乐器有以下几类：

(一)打击乐器

1. 鼓（རྔ）：鼓是苯教用得最广，种类很多的乐器，有单面陶鼓、神鼓、双面圆鼓、大鼓、柄鼓、热鼓、长柄鼓、达玛如、达如等，所用材料、形制、规格、演奏方式各异，这些鼓大多都是本寺、本地的艺人自制，即便是同一种的鼓都有所区别。鼓在苯教有着悠久的历史，许多史料都有记载，在原始苯教盛行之时，鼓便成为教本的法器。在丹巴缅仲达告郎寺，有这样的传说：古时候藏区鬼怪作祟，人心不安，有一位名叫什尔黑的人号召猎人出兽皮，木匠出木头，铁匠出铁器，做了一个很大的鼓，鼓声一响，妖魔鬼怪便闻声匿迹，从此，人心稳定，生活安宁。于是鼓开始在青藏高原流传，并成为苯教的主要法器，史书记载苯教师能跨鼓飞跃，上祀天神、下镇鬼魅、中兴人宅。

从考古中发现，西藏最早的鼓是用陶瓷制成，这与民间有关鼓形成的故事是相同的。民间有这样"鼓声震碎耳中集尘，罗刹击鼓祭图腾"的故事，故事中说：在罗刹王统治的原始时期，人们居住在紫色的岩洞中，由于长年的烟熏火燎和尘土气扬，烟尘不仅积满了洞穴的上下周围，而且罗刹王的耳孔都因被烟尘阻塞而听不清外界的声音，无法与别人交谈。有一天，有一个人把刚剥下的鹿皮蒿在陶罐上晾，鹿皮干了后紧紧地把陶罐裹起来，人们敲击时发出降降的声音，声音震得洞穴中风尘飞舞，把罗刹耳孔中多年积累凝固的烟尘震碎了，从此以后罗刹王的耳朵能清楚地听到各种声音。罗刹王非常高兴，认为这是神灵恩赐给他的，于是制作了陶鼓，他又带领众人向神灵敬献供品，击鼓起舞。西藏开始有了陶鼓。从此以后，它渐渐地演变成为在每年藏历新年到来之前，家家打扫屋内的烟尘，并择日祭祀煨桑，供奉和赞美的众神灵。

藏史书《西藏王统记》中描述，藏王松赞干布颁布"十善法"时举国欢庆："令戴面具，歌舞跳跃，或饰犀牛、或狮、或虎，鼓舞，慢舞，依次献技。如意美妙十六少女，装饰巧丽，持着鲜花。酣歌慢舞，尽情欢娱。欢庆安乐，法律颁行，藏族人民，驰马竞赛，每株树梢，各悬绫旗，至上法鼓，

竭力密藏，上善律法，光如日月，遍照雪岭，吐蕃境土”。[1]吐蕃时期鼓已不仅仅用于宗教祭祀，而且普遍用于歌舞，在民间已经很流行了。

在史书《贤者喜宴》中说，本世纪在西藏第一座佛、法、僧俱全的桑耶寺的开光庆典盛况上“跳起欢乐舞，唱起快乐歌，日复一日无间断。伞、幡以及飞幡等等，（其数量之多）几乎遮蔽了中午的太阳，使飞禽雀鸟也几乎无飞翔之地。黔首属民冲满大地，（其数量之多）致使骏马无驰骋之地。铙钹之乐如龙鸣。所有男女少年装饰打扮，手执牦牛尾，击鼓歌唱舞蹈，他们（学着）牦牛叫声、狮子吼声和老虎啸声。他们（戴着）面具（扮成）幼狮，舞蹈者（佩以）美丽的装饰，手中拿着鼓，游戏散步，等等。”[2]从以上记载看出，吐蕃王朝时期，西藏已出现了百艺歌舞，一片盛世的景象，而鼓是很重要的一门乐器。苯教鼓的种类很多，运用也很广，成为苯教宗教仪式最主要的一门法器。

1）巨鼓

巨鼓，藏语称额且（རྔ་ཆེ།）、额沃切（རྔ་བོ་ཆེ།），早期多用于军中或寺院，是威严、权力、神圣的象征。如《格萨尔王传》中唱道：

啊！

威严的巨鼓已擂起，

空中的响雷已隐去。

祭礼的桑烟已燃起，

百鸟的啼唱已停止。

勇猛的岭国三十将，

聚到高大的巨帐前，

神圣的大王格萨尔，

得到神谕要发话，

……

今天巨鼓只用于寺院，据传这种鼓是佛教传入西藏以后，才开始在西藏寺院里出现，原因是，佛教传入西藏后，佛教和苯教产生了激烈的对抗，佛教为了使西藏的百姓接受佛教教义和思想，一方面在吸收苯教的有些仪轨的同时，又对苯教的一些法器进行了改进。鼓本来是苯教用于祭祀，佛教为了

---

[1] 索南坚赞著，刘立千译，《西藏王统记》，民族出版社，2000年，第48页。

[2] 巴卧·祖拉陈瓦著，黄颢、周润年译注《贤者喜宴——吐蕃史译注》，中央民族大学出版社，2010年，第165页。

增加气氛，把苯教的鼓改大，声音更加浑厚，外形也威严。苯教师们看了不服气，也把鼓做大，做成一张成年的公牛皮才能蒙住的鼓，已经到了极限，拿出来跟佛教比，人们从没有见过这么大的鼓，音色浑厚，声传十里，佛教僧人看了也开始仿造，这样这种巨鼓开始出现在西藏各大寺院，成了寺院神圣、威严的象征。

苯教在举办大型大法会和金刚乐舞羌姆表演时击奏，在寺院的乐队组合中，巨鼓一般只有一面。

图 6-6 巨　鼓（嘉雍群培摄）

图 6-7 素面巨鼓（嘉雍群培摄）

据苯教学僧讲早期的巨鼓多为素面鼓，近年来不论是藏传佛教或苯教追求寺院的豪华，在巨鼓上才绘上了彩绘。

巨鼓，各寺院规格不一，鼓框木制，形如短圆筒，两面蒙牛皮，鼓皮边缘钉铁钉或用细皮绳等距离交叉拴系于鼓框上。鼓面直径 100－120 厘米，厚约 15 厘米。鼓槌约长 65－70 厘米，由藤条或竹条烘烤弯曲，顶端包有羊皮或绸布。巨鼓一般固定在鼓架上，鼓架木制，用普通常见木制作，有素架和雕有吉祥图案的架子。也有的鼓框四面各置一小铁环，用牛皮或绳悬挂于梁椽上。框高 20－45 厘米，涂红色。演奏方法，僧侣立在一侧敲击。

2）大柄鼓

大柄鼓(ལག་རྔ།)，即指有柄的大鼓，藏语称“额”或“拉阿”（རྔ། ལག་རྔ།)，汉语称神鼓、喇嘛鼓，据传是在小柄鼓的基础上发展、形成的，是原始时期苯教师实施法术时的重要法器，主要用于诵经和羌姆的伴奏，在苯教乐队中起着演奏速度、力度变化的指挥作用，是诵经音乐中用的最广的乐器。

演奏时僧侣跏趺坐，鼓柄着地，左手扶柄右手持槌柄敲击，也有用绳把

鼓悬起。鼓的一面绘有不同的护法，一面绘有两个重叠的三角，仿佛以色列国的徽标，击奏时就敲这面，象征护法的吼声。也有素面的。

鼓框木制、形状与巨鼓相同，只是不用鼓架，而在鼓框中间穿以柄。鼓框是用若干块硬木板拼合而成，规格大小不一，两面鼓均蒙以牛皮，皮面周边用一排金属大帽钉固定。鼓面直径约 12—68 厘米，最大的有 90 厘米，鼓面中心绘有火轮纹。鼓框厚 17—29 厘米。鼓框涂成棕红，上面绘有三纹。框上下两端开有方孔，穿入四方形的鼓柄，柄长 50—80 厘米，木柄也涂上棕红色。鼓槌用藤条或竹条制作，用火烘烤弯曲后呈弓形，槌头先缠多层布再外包羊皮，槌柄木制，长约 10—15 厘米。

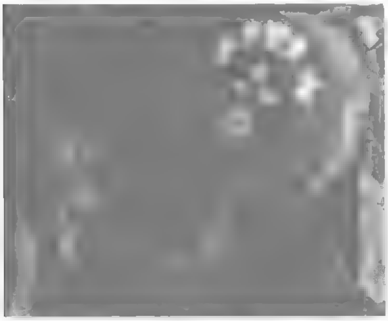


图 6-8 大柄鼓正面（嘉雍群培摄）

图 6-9 大柄鼓背面（嘉雍群培摄）

3）小柄鼓

小柄鼓（ལག་ཇ་ཆུང།）从一些考古学、图像学资料看小柄鼓早在三四千年时已经在苯教祭祀中出现，形成于原始苯教时期，《西藏王统记》中说，吐蕃赞普布代贡杰时期，苯教诸派作法“皆摇击鼓，扁铃而发出响声”。《土观宗派源流》、《米拉日巴传》、《米拉日巴道歌》等文献中都有记载，说苯教师做法时骑鼓飞跃，最初的柄鼓是一种只有一面的较薄的鼓，这种单面鼓现在在还在部分藏区流传，多用于祭祀仪式性的歌舞表演中，虽然小柄鼓是在原始苯教时期就出现在青藏高原，但苯教在平时的宗教仪式上，包括诵经、祭祀时上已很少用，已被大柄鼓取代，只是在羌姆的表演中作为舞蹈道具，或在一些祭祀舞蹈中保留。

小柄鼓形状与大柄鼓相同，只是体积小的多，鼓面直径约 30—35 厘米，鼓面绘有火纹图或几何图形。鼓框厚约 8 厘米，涂红色，柄长约 20—25 厘米。

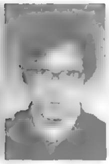
4）背 鼓

背鼓（རྔ），西藏的山南、拉萨、日喀则等地表演卓舞时，腰挎背鼓一边敲击一边歌舞，关于腰鼓民间有这样的几种传说：一种传说起源于西藏工布地区，是一种单人舞的形式，当地群众称“工布吉卓”。据传藏王赤松德赞兴建桑耶寺时，白天工匠们辛辛苦苦地修建，晚上被妖魔毁掉，无法修建时，莲花生大师从工布地区邀请了一百零八名跳卓的艺人，击鼓跳卓，他们精彩的表演，终于征服了妖魔，建起了桑耶寺。日喀则“斯玛卓”中这样唱道：桑耶寺建在沙滩上，白天人们修建，夜间妖魔拆毁；庙形一根四角，东方雪白的佛塔；南方金色的佛塔；西方鲜红的佛塔；北方碧绿的佛塔。山南卓歌中也这样唱道：

桑耶寺土石何年堆积?
桑耶的土石是子年堆积，
沙丘般的土石从此得。
桑耶的墙基是何年奠?
桑耶的墙基是丑年奠，
四足撑在地上从此得。
桑耶的大门是何年建?
桑耶的大门是寅年建，
从此有了马嘶隆隆的大门。

图 6–10 挎鼓舞蹈（嘉雍群培摄）

在桑耶寺落成庆典上，来自四面的歌舞队，表演了卓舞，今天在桑耶寺“乌孜”大殿东门左侧回廊和中层回廊两处，描绘桑耶寺落成庆典场面的大



型壁画中，就绘有表演卓舞的欢快场面。史书《巴协》中这样写道："庆祝桑耶寺落成典礼时，臣民们高兴地跳起卓，个个幸福地唱起了歌。"《西藏王统记》中说在桑耶寺落成举行盛大典礼时，"纵情歌唱欢跳卓，天天如此无间断"。在当时击鼓舞蹈的卓，是苯教祭祀性的舞蹈，今天苯教学僧们依然认为"卓"不仅产生于原始苯教时期，而且也是原始苯教时期的祭祀乐舞。

腰鼓鼓面直径 90 厘米，鼓框约 16 厘米，皮面绘火纹图或几何图案，鼓框有四个孔用以穿绳，表演时捆在右后腰，双手各持弯扁的鼓槌，一边歌舞一边演奏。基本鼓点有"一鼓点"、"五鼓点"、"九鼓点"等。基本动作有"胯腿击鼓"、"单跪击鼓"、"胯转击鼓"等。

图 6-11 击鼓舞蹈（嘉雍群培摄）

5）达玛鼓

"达玛"（གདར་མ།）在古印度达玛鼓身是用黄铜铸成，因此也称为"铜鼓"。在《甘珠尔》的经部中说："净饭王的家族、王后的众随从中虽然没有一个人在弹奏巨鼓、腰鼓、铜鼓、单弦琴、琵琶、笛子、三弦琴、小铃铛、小钹等所有乐器，但他们自动发出美妙动听的音乐声。"[1]

"达玛"鼓前雍仲苯教时期已经在阿里流传，广泛运用于祭祀、民间歌舞中，据传最早是从拉达克传入，后又传入到其他藏区。关于传入时间有些藏文文献记载清朝时由阿里传入拉萨，但在青海、四川的苯教寺院学僧们认为前雍仲苯教时期已经在苯教寺院流传。在四川的一些苯教寺院还能看到用铝合金或木制的，外观似口小肚大的坛子，鼓底较小，上部的鼓体直径最大处，顶部鼓口稍有内收。达玛各地的大小规格略有不同，常见的有大小两种规格，大鼓称达玛切瓦，或称达切。鼓高 30－34 厘米，鼓面直径 37－41 厘

[1] 土登彭措、嘉雍群培编译，《藏文佛经中的音乐史料》，宗教文化出版社，2013 年，第 163 页。

米，鼓体上部最大直径 45—50 厘米，鼓底直径 15—18 厘米。小鼓称达玛穷瓦，或称达穷。鼓高 16—20 厘米，鼓面直径 29—32 厘米，鼓体上部最大直径 31—34 厘米，鼓底直径 12—16 厘米。上端鼓面蒙牦牛皮，鼓皮周边扎有若干小孔，用整根细牦牛皮条穿入小孔并与鼓底皮圈往复串联，勒紧固定。鼓槌为木，长约 30 厘米，棰头稍粗，棰尾系以红绸。

演奏时，大小两面达玛鼓置奏者前，两手各执一棰，一般是跏趺于地演奏。现在苯教寺院宗教仪式以及民间祭祀中已经很难看到，但据苯教大德说，前雍仲苯教时期宗教礼乐中是常用。

6)腰鼓

图 6-12 击腰鼓和达玛鼓的乐队（嘉雍群培摄）

从壁画和文献上看腰鼓出现已经很早，是祭祀、法会、宗教、民间歌舞中常用的一件乐器，但在后来的发展过程中腰鼓仅流传于民间，寺院里逐渐不用了。腰鼓的形状有长筒和浅筒的，演奏形式有两手击奏和槌击的

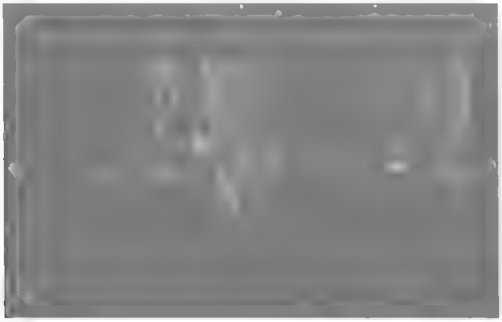


图 6-13 宫廷乐舞中的腰鼓（嘉雍群培摄）

图 6-14 大昭寺壁画中的腰鼓（嘉雍群培摄）

6）达如

达如（ཌ་རུ། ཌ་མ་རུ།），藏语音译。汉族称为鼗鼓、拨浪鼓，又因是用儿童头盖骨制成，称为“骷髅鼓”。用于民间巫师祭祀仪式、寺院法事、乐舞中。

达如是西藏原始宗教苯教的法器，苯教善于祭祀、占卜，祭祀常配以跳神、巫术等，如鼓卜，巫师身着白色皮袄，佩符咒物，头戴画有“ＸＸ”字的帽子，左手持一把木剑，右手拿达如，传说只要敲响达如鼓，神灵就会知道，很快就降临到巫师身上，巫师有了神灵的附体，就有超人的魔力，因此，在吐蕃王朝时期苯教为国教，苯教师辅佐藏王，在朝廷享有特权，事无巨细都由苯教师占卜启定，文献中说，没有苯教师的发话，国王和大臣是不能议政，没有苯教师的歌唱，大家不能进行歌舞。苯教师摇击达如口唱“仲”（说唱），来参与政治。藏语中的“拉巴”，即降神一词就源自苯教。祭祀时苯教师首先要祈祷三界神灵，用优美的颂词赞美他们，歌颂他们，又用丰盛的食物供奉他们，然后燃起桑烟，口念咒语，随着鼓点起舞。在大型的祭祀仪式上，往往有数名巫士参加，气氛庄重、神秘，鼓敲击的节奏和动作相互配合，使乐舞的表演逐渐集体化、统一化和规范化。今天苯教寺院依然保留着这种敲击达如的羌姆和祭祀仪式。

达如起初为西藏原始宗教苯教的法器，在日土发现的岩画中就有敲击达如的画面。我们在整理藏传佛教《甘珠尔》时[1]，没有发现古印度佛祖时期有

[1] 土登彭措、嘉雍群培编写《藏文佛经中的音乐史料》，史料是指《甘珠尔》，宗教文化出版社，2013年。

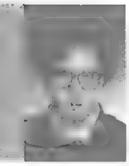
达如，而这时西藏的苯教在祭祀仪式已经在使用达如，可能是公元 7 世纪佛教传入西藏后，吸收为佛教法器。

达如是用两个人的头盖骨制作，广首纤腰，中腰内通，用胶或用铁丝固定为一件。早期寺院制作达如选材是非常讲究，首先必须是自然死亡的童男，亡者及家人是虔诚的信徒。其次头盖骨上要有自然形成的“卍”字的纹饰。之后还要请喇嘛观看骨质和敲击的声音，是否符合要求。也有的按照密宗经典规定：修双身法用的手鼓要用自然死亡的童男童女头骨制作，童男要用 16 岁，童女要 12 岁，蒙人皮，或用猴皮。猴子也要自然死亡的，如果没有猴皮，就用山羊皮。达如还有用象牙制作的和木制的，木制的多用紫檀或红木。

6-15 拉萨街头的法师（嘉雍群培摄）

达如的制作材料有木、骨（头盖骨）、象牙三种，大小不等，尺寸不一。大的达如木制比小柄鼓稍小一些，直径约 25 厘米，（图片），多用于民间法师。之外，多见的木制达如鼓面直径约 15 厘米，鼓厚（两个碗形鼓腔）10—12 厘米，外体多涂棕、黄色，鼓面多深绿色，是现在运用最多的，逐步在代替骨制，早期骨制的达如经过“十年动乱”已经很难看到。骨制和象牙制的鼓面直径约 7—10 厘米，鼓厚 7 厘米，鼓两端面均蒙以墨绿色着皮。鼓腰左右两侧各系一条皮绳，绳端系以用皮或绒皮包制而成的球状硬质小鼓坠。鼓腰以银为带，上镶珊瑚、绿松耳石，腰下部装一环，环上系彩色缎带或丝穗作为装饰，带子长约 50 厘米。

图 6-16 达 如（嘉雍群培摄）



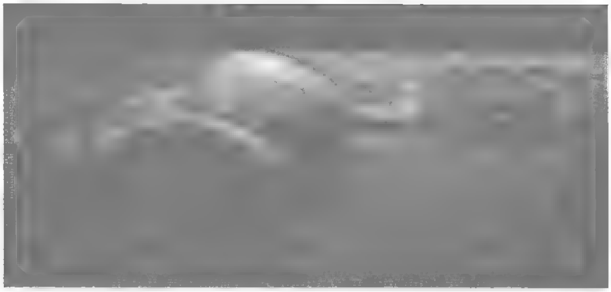


图 6-17 象牙制达如（嘉雍群培摄）

演奏时，拇指、食指执鼓腰部位，其余手指托彩色缎带或鼓穗，左右往复摆动，使鼓坠敲击两端鼓面而发音，音色清脆、响亮。

7）拉锷

拉锷（ལྷ་རྔ།），意神鼓，是苯教槌击膜鸣乐器，因单面蒙皮又称单面鼓。拉阿是苯教最原始的法器，四五千年苯教在祭祀仪式上就用它，（图片）藏族周边民族，如彝族、普米族、羌族、裕固族、蒙古族、纳西族，以及西藏境内的珞巴族、门巴族的宗教祭祀仪式上都能看得到此类乐器。

居四川阿坝、凉山一带的艺人称早期的神鼓鼓框是用竹、藤，今天看到的鼓框均为铁制，用约 2 厘米宽、50 毫米厚的一根铁条制成一个直径约 45 厘米的鼓圈，两头收拢拉直后套上木鼓柄，用一块熟好的山羊皮紧绷于鼓圈上，面径 40 厘米。柄长 10 厘米，柄下端套三、四个小铁环，系彩带。鼓面绘有龙、莲花、牡丹、火纹等图案。鼓槌木制长约 30 厘米，直径约 3 厘米，上缠布条，槌尾系彩色丝绸带。鼓一面绘有护法、金刚和一些图腾，另一面多为素面也是击奏处。

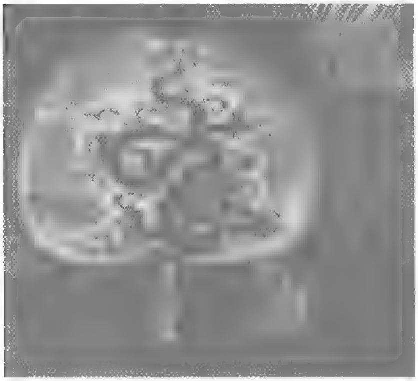


图 6-18 神鼓图（嘉雍群培摄）

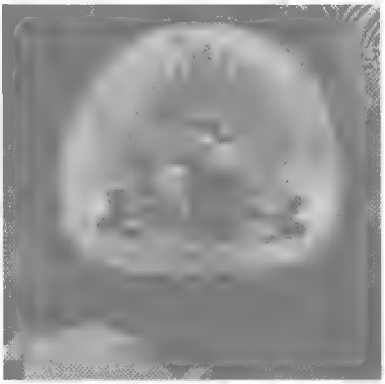


图 6-19 神鼓图（嘉雍群培摄）

2. 布切

布切（སྦུབ་ཆལ།），即钹，互击体鸣乐器。用于各种宗教活动，包括民间或寺院。据史载钹源于西亚的埃及、叙利亚，后又在波斯、罗马等古国都有流行，在东方见于古印度，如《甘珠尔》的圣般若波罗蜜多一万八千颂大乘经第二卷（འཕགས་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པ་ཁྲི་བརྒྱད་སྟོང་པ། ཞེས་བྱ་བ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མདོ།　བོད་ཁ་པ། ）中有这样的记载：于是世尊这样说道：帝释天随同三十三天的神子们一同执持着天上之鲜花、薰香、香、花串、涂香、切玛、袈裟、宝伞、宝幢以及运用天上之铙钹、小钹、毕旺等乐器供奉吧！[1]这个是我们今天能看到的有关布切最早的文献。布切后随着佛教传入我国中原。《隋唐音乐志》记载："天竺乐，起身张重华据有凉州（公元 346—354 年）重四来贡男伎，天竺即其乐焉？……乐器有……铜钹。"早在北朝（公元 386—581 年）的龙门、云岗、麦积山窟伎乐中就有钹。《汉藏物品门类考鉴如意之识》中记载："世间怙主松赞干布时期，建造了四茹的众多神殿，特别是汉地、尼泊尔的两尊释迦牟尼像，由公主迎请，也是赞普的福分，此时期产生了许多的法器……钹、小钹、铙等，很多种类此时已经出现，由锡铸制的无图案卡尔鼓，红铜制造的大小碰铃，小钹由合金制成，据说，所有这些来自撒霍尔（今孟加拉国）。"[2]约在公元 7 世纪，随着佛教博传入西藏。藏王松赞干布派大臣吞米桑布札去印度学习，并要他创制藏文。吞米桑布札参照梵文，结合藏语特点，创制了藏文，松赞干布不仅带头学习，还向全国普及，后又组织学习翻译中原、印度的各类经典。松赞干布施行开放政策，一边派大批吐蕃青年出国留学，一边把中原和印度的先进文明吸收进来，受中原、印度文明的影响又结合西藏的实际情况颁布"十善法"道德条规。颁布"十善法"后，举行了庆典，来自四面的群众表演了各类舞蹈，《西藏王统记》中记载：奏大天鼓，弹奏琵琶，还击铙钹，管弦诸乐。[3]

公元 7 世纪佛教虽然开始传入西藏，但尚未得到普及，人们对其还不了解，各种礼仪或在仪式上表演的歌舞还都是苯教的。藏文史书《五部遗教》（བཀའ་ཐང་སྡེ་ལྔ།）记载，赤松德赞时期，西藏有红铜号、钹、锣、笛子、长鼓、毕旺等乐器。当时钹主要用于苯教的宗教活动。后弘期，钹广泛运用于佛、苯寺院的各类仪式活动中，并成为非常重要的法器，甚至有人说，寺院

[1] 土登彭措、嘉雍群培编写《藏文佛经中的音乐史料》，史料是指《甘珠尔》，宗教文化出版社，2013 年，第 70 页。

[2] 格桑曲杰博士论文《西藏佛教寺院仪式音乐研究》，第 165 页。

[3] 索南坚赞著，刘立千译注，《西藏王统记》，民族出版社，2000 年，第 48 页。

乐队编制是以钹的数量来划分。有些苯教或佛教寺院收藏着早期铸造的钹，他们视其为本寺的“央”（གཡང་།）而珍藏，只是在遇到本寺或本派的大喜之庆，方拿出予展示，或象征性地敲击。它是苯教、佛教寺院中最受重视的法器，钹在整个寺院法（乐）器中运用也是最广，寺院集体性的诵经法会上一般都要奏击，它与其它乐器的组合形式，是根据所念诵经文的不同和所举行法会的不同而有所不同。苯教羌姆伴奏也是以钹和鼓为主，尤其早期的苯教祭祀舞，大多只有鼓钹。

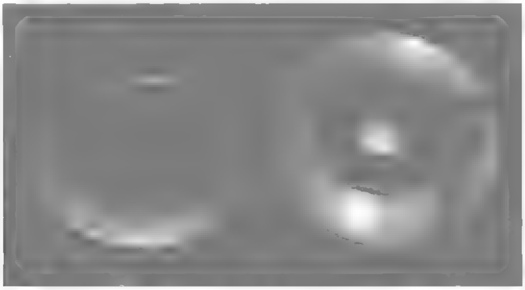


图 6-20 钹（嘉雍群培摄）

钹的基本特点是，由黄铜或响铜（ལི）制成，中部隆起成半求形，被称作碗，碗根与钹边之间称堂，碗顶部一小孔，用绸或布拴系，以便用手持握，两面为一副，相击后震动发音。西藏各大寺的钹大小稍有差异，一般大钹面径 35 公分，碗径 15 公分，碗高 8 公分。演奏时两手各持一面，互击而发音，音色洪厚响亮，一种方法有平击、闷击、磨击、边击、交击和抛击等。

钹有大小之分，小钹藏语称为“ཞིག་རྡོབ། ”或“ སྦུབ་ཆལ་ཆུང་།”

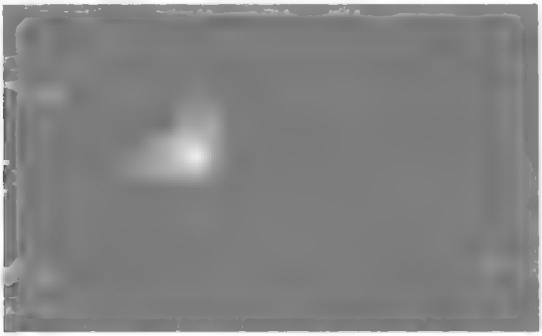


图 6-21 昌都寺明朝钹（嘉雍群培摄）

3. 斯念

斯念（སིལ་སྙན།），即铙。是苯教非常古老的法器之一，根据《甘珠尔》记载佛祖在世时期佛教音乐中就有铙。据传在佛教尚未传入西藏以前，苯教在祭祀仪式上，有单面铙用硬木敲击。铙的用途与钹基本一致，在音色上铙的声音比钹亮而小、形状也基本相似，只是中间凸起的“碗”要小。

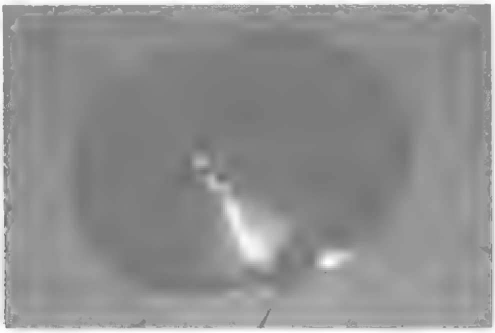


图 6-22 斯念（嘉雍群培摄）

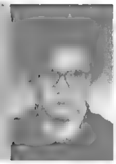
4. 卡阿

卡阿（འཁར་ངེ།），即锣。藏族敲击体鸣乐器，由内地传入西藏，锣在中原有悠久的历史，音响洪亮，种类繁多，各具特色。早在春秋战国时期，中国西南的百濮人和江南的百越人，就以金属冶炼而著称。广西壮族自治区贵县泊湾一号墓出土的一件约西汉初期的锣，是目前已知年代最早的实物。《旧唐书·音乐志》在“铜钹”条中有：“铜鈸，亦谓之铜盘，出西戎及南蛮……南蛮国大者圆数尺……”。文中的“铜盘”，就是今天的锣。

卡阿传入西藏的具体年代不详，但是从制作材料看有较长的时间。因为早期西藏人用“ལི”制作锣，“ལི”是一种合金的铜，西藏人用它制作佛像，称为“利玛”（ལི་མ།），用上等“ལི”制作的佛像，价格要超出纯金，是藏族人心目中上乘艺术品，早期西藏的“ལི”是从伊朗、巴基斯坦一带进口，清朝以前汉语中没有“ལི”的词，翻译时音译，称为“利”或“利玛”。后来人们发现用这种金属制造的乐器，音色透亮清脆，于是称为“响铜”。

卡阿主要作为寺院的法器，但是它不像钹用得那么广，有些寺院，尤其是小一些的寺院就不怎么用锣。锣主要在三个地方用：

①施者布施寺院或为寺院赕佛，请寺院举行众多喇嘛参加的“普贤祈愿文”法会，寺院鸣锣，招集喇嘛们，因为在“普贤祈愿文”法会其间还要为前来供养和朝礼的信徒加持，赐仙丹等，人们听到锣声就知道寺院要举行诵



经法会。这种法会一般是在下午举行，因此寺院有这样的说法“早吹法螺，晚鸣锣”。

②苯教在重大的佛事活动，如迎请喇嘛，为佛殿开光、表演羌姆前，都要举行大型的迎佛仪式，寺院仪仗队手持法器，一边演奏各种法器，一边巡游，这里就要拿出大锣鸣锣道，很多大的寺院都有作为镇寺之宝的“ལི”制大锣。

图 6–23 民间中锣（嘉雍群培摄）

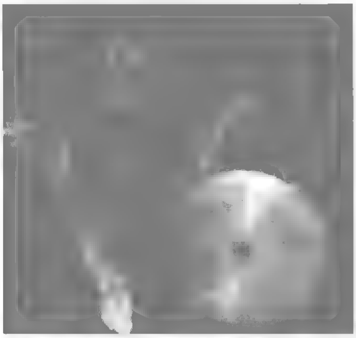


图 6–24 寺院中锣（嘉雍群培摄）

锣由锣体、锣架（锣绳）、锣锤三部分组成。西藏地区的锣体，由黄铜和响铜制成的两种，形如圆筛，四周以本身边框固定，用锣捶敲周中央部分振动发音。一般中央部分略凸，称为脐、光或堂，是发音的主要部分，脐的大小、厚薄与锣的面积比例，决定着音调的高低。也有中央部分平坦无脐或突起的半圆的球状，这些都构成了锣的主要特征。

西藏地区流传的锣，大多是从中原传入，这些多是用黄铜制成，而西藏本地制的体积大，厚重，用响铜制成。这种锣现在已经很少见了。

图 6–25 民间小锣（嘉雍 群培摄）

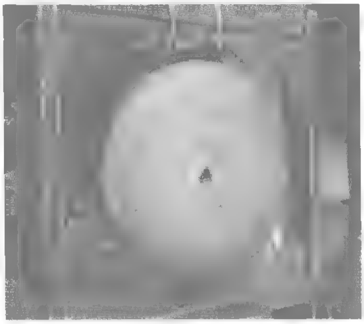


图 6–26 寺院巨锣（嘉雍群培摄）

西藏各寺所用的锣的规格大小不一，大者直径约 100 厘米，小者直径约 30 厘米。

5. 云锣

云锣（ཏིན་ཏིན་ཏ་བ་ལ།），藏语称“丁冬”、“叮当”，显然是根据其发音而冠名。是由内地传入西藏，传入时间不详。云锣在中原已有悠久的历史，早在宋代画家苏汉臣的《货郎图》中，一货郎身挂数件乐器，其中有一件为十面云锣，可知早在宋代中原民间就有云锣的演奏。在藏区主要用于寺院宗教乐队， 云锣，黄铜制，由锣体、锣架和锣槌组成。锣体圆形，锣面凸起 1.5 厘米左右。锣面直径为 7—9 厘米，形似盘子，根据音的高低，锣的厚薄略有不同。

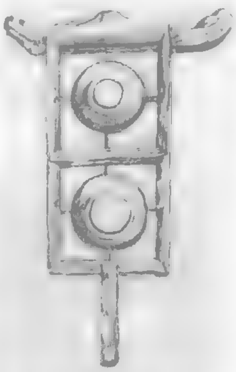


图 6-27 云 锣
（陈英华画）

云锣架木制，形制有两种，一是大木架，高约 70 厘米，宽 50 厘米，分成三扇，左右两扇各分三格，中间一格为四格，每格宽 13.4 厘米，高 12.8 厘米，三扇都插在一个木柄上，使之成为一个整体。锣槌木制，柄长约 35 厘米，一端置木制槌头，演奏时长柄置地立起，左手扶着架子，右手执柄敲击。二是小木架，高约 45 厘米，宽 40 厘米，一般为三扇，每扇分为两格，也是插在一个木柄上，柄长约 30 厘米，演奏时长柄置左边腰部，左手扶柄，右手执槌敲击。

云锣的音位排列一般以汉族音位排列为准，音域分别为：阿—b，啊-d。

6. 桑涅

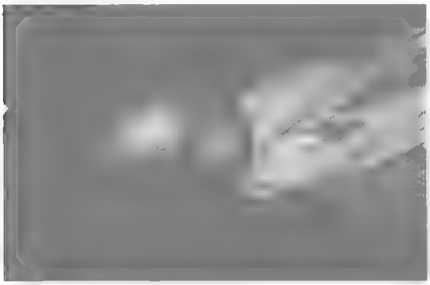


图 6-28 桑涅背面（嘉雍群培摄）

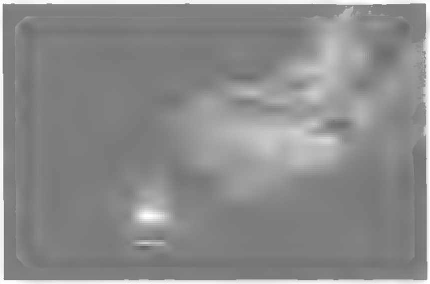


图 6-29 桑涅正面（嘉雍群培摄）

桑涅，藏族摇击体鸣乐器，汉族称扁铃，据传是苯教原始时期的法器，

是祭礼和巫术活动时击鼓摇铃。用于诵经、礼乐、乐舞中。

铃体黄铜、白铜体，高级一点是用“利”（ལི）。桑涅是苯教标志的法器，它在演奏时铃口向上或朝外。佛教寺院用一般不用桑涅。

桑涅呈喇叭状，铃高 5 厘米，铃口直径 13．5 厘米，铃壁较小镲略厚，圆盘中心隆起位称铃顶，钻有小孔，铃顶内用皮绳系以山羊角或硬木块为铃舌，铃顶外系以牛皮带一截为铃柄，柄端接以红绸带为饰。

演奏时，右手握铃的皮柄，铃口朝上摇奏，铃舌碰击铃口边缘而发音，音色清脆明亮。

图 6–30 僧人演奏桑涅（嘉雍群培摄）

图 6–31 奏桑涅乐舞（嘉雍群培摄）

(二)吹奏乐器

7. 嘉令

嘉令（རྒྱ་གླིང།），双簧、气鸣乐器。是苯教法（乐）器中，是我们现在能看到的苯教唯一的旋律性乐器。“嘉”（རྒྱ）在藏语中是指两个地方，一是指中原汉地和汉族人；二是指印度和印度人。如早期汉族人多穿黑色的衣服，故称为“嘉囊”（རྒྱ་ནག།）。“囊”（ནག）即“黑”，意黑衣汉人。印度藏语称为“ནག”，因为印度人喜穿白色衣服，故称为“嘉噶”（རྒྱ་དཀར།），“噶”（དཀར།）即“白”，意白衣汉人。西藏寺院乐舞羌姆有一个舞称为“嘉羌”（རྒྱ་འཆམ།），是一个雪山狮和穿一黑一白服装的两人舞蹈，雪山狮子表示西藏或藏族，穿一黑一白的表示中原汉人和印度汉人，藏族文化受中原汉文化和印度文化的影响是非常得大。

在藏语中“嘉”即指中原又指印度。“令”（གླིང）即笛或乐器，连起来的意思是，汉人的乐器，以此看出嘉令是舶来品。

嘉令传入西藏后受西藏文化的影响，逐步形成具有藏传佛教文化特点和西藏音乐风格的一件吹管乐，象征着佛、佛法和佛旨。因此备受人们的关注，

于是对它的传入时间、传入地域多有讨论和推测：

（1）苯教产生于西藏阿里，阿里位于青藏高原的最西端，其西、南两面与印度交接，西北端与克什米尔相邻，北面与新疆维吾尔自治区接壤，是中亚西亚的商贸、文化的交汇处，古代历史上，象雄疆域辽阔，国力强盛。这时拉达克的卡尔、阿拉伯的苏尔纳（སུར་ན། 唢呐），传入阿里。苏尔纳就是嘉令的前身，后来在唢呐的基础上形成了嘉令。

（2）公元10世纪后佛教又开始在西藏复兴，但是由于朗达玛灭佛，佛教长期在卫藏地区销声匿迹，复苏后持正确的见行者甚少，违背教理者甚多。因此，阿里古格王为了扭转这种有悖教理的行为，从印度迎请印度的高僧阿底峡来藏弘法。这时的印度已开始受伊斯兰文化的影响，随着阿底峡来藏印度文化和伊斯兰文化再次传入西藏，大概这时嘉令传入到西藏。这个时期修建的阿里托林寺的壁画中，就已经表露出伊斯兰教文化的特征。而且绘制在古格王宫遗址红庙壁画中就有吹奏嘉令的。

图 6-32 吹奏嘉令（嘉雍群培摄）

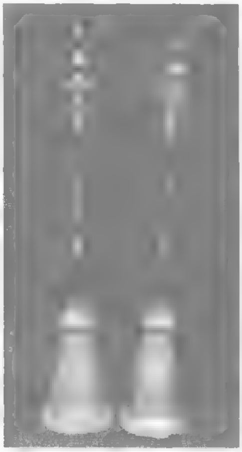
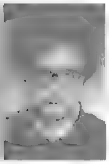


图 6-33 嘉 令（嘉雍群培摄）

（3）1270年以前西藏尚无发现有嘉令，藏传佛教十六供养女中有弹奏琵琶、吹奏笛子、敲击圆鼓（即热巴鼓）、腰鼓、达如、吹奏海螺等中也没有吹奏嘉令的。元朝为了便于管理和统治，在全藏区设置了三个宣慰使司都元帅府：

①吐蕃等处宣慰使司都元帅府，主要管辖今甘肃、青海藏区和阿坝地区。



②吐蕃等路宣慰使司都元帅府，其管辖地区为今天四川的甘孜、云南藏区和西藏的昌都地区。

③乌思藏纳里速古鲁孙等路宣慰司都元帅府，其管辖阿里、卫藏两地。

自元朝起，西藏的政治、文化、经济，更多地受到中原的影响，尤其在文化上更为突出，而嘉令也是元以后开始出现在西藏，如阿里古格王国红庙遗址的壁画上，有演奏嘉令的画，而此壁画有学者认为绘于15世纪，这也是今天看到有关嘉令演奏最早的图画。

苯教不论是经乐队组合、礼佛乐队组合和羌姆乐队组合，每一种组合里嘉令都是主奏乐器，经常承担领奏、独奏任务。

嘉令的形制，与内地流传的唢呐基本相同，只是管身长，管径较粗，按音孔稍大，管哨也稍粗并较硬，有的嘉令管身由两层木管套制而成，其外表装饰讲究，用银和黄铜色嵌，有的在铜上还鎏金，并镶上珊瑚，绿松耳石等，非常精致、美观。

嘉令由管身、喇叭、芯子、气牌、管哨等部分组成，管身木制，多采用檀香木、红木、乌木等优质硬重木。管身呈圆锥形，上小下大，管体中空，两端相通，各地嘉令的规格略有不同，一般的管高20—40厘米。管身大多开有八个按音孔（前七后一），也有的设有七孔（前六后一）。音孔之间设置有银制环箍，上面还嵌有色彩鲜艳的淡蓝色的松耳石装饰。管的首端置有芯子，管的尾端套有可以活动的喇叭口。喇叭口又称碗，多使用薄铜片圈制成，也有使用银片制作的，有的还在纯银碗上镀金。嘉令的喇叭口较为高大，一般碗高14—26厘米、碗口直径12—18厘米，在碗的上口、中部和碗口部分，分别嵌有对称的环形凸条图案或雕刻出花卉纹饰，碗口边缘一侧缀有铜或银环，供拴系丝穗飘带之间。芯子铜或银制，名贵者银外镀金，呈中空圆锥体，长7—12厘米。气牌的两块圆形铜制薄片，有上、下套在芯子上，中间夹以两个铜制圆球形装饰物，气牌上片是为吹奏时用以托住嘴唇，下片用以压紧管身。管哨苇制，以采用当地高原水塘所产之芦苇为佳，上口是扁平的双簧哨片，下口为圆形哨座套于芯子上口。

演奏时，管身竖置。两手持握嘉令，右手在上，无名指、中指、食指按第五、六、七孔，拇指按背孔，左手在下，无名指、中指、食指按第二、三、四孔，第一孔不用，第二孔也较少使用。口含管首双簧哨，用循环换气法吹奏，可使奏出的乐声连绵不断。嘉令的筒音不一，通常在b——e^1之间，音域a^1——b^2。发音低沉、浑厚，别具特色，演奏时进行大量的加花装饰，使旋律

富丽堂皇，有很强的表现力。

8. 苏尔纳

苏尔纳（སུར་སན།），即唢呐。不论是佛教的前弘期，或是苯教的前雍仲苯教，不论是文献记载，或实物考证，都没有发现有关苏尔纳的信息，苏尔纳传入藏区可能是由两个方面：

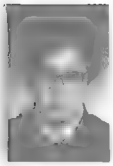
一、因为最早能看到苏尔纳的是阿里（མངའ་རིས།）札达（རྩ་མདའ།）县古格红庙里的壁画，阿里位于西藏自治区西北部，平均海拔 4500 米以上，被称为“世界屋脊之屋脊”。阿里地区辖七个县：普兰县、札达县、噶尔县、日土县、革吉县、改则县、措勤县，行署设在狮泉河镇。札达县是阿里气候最好的地区，是阿里的农业区，历史上也是阿里三国政治、文化、经济的中心，在地域上北部与克什米尔，西部与印度接壤。东南与阿里地区的普兰县（比邻尼泊尔），东与噶尔县（比邻日土县，日土县比邻我国新疆维吾尔自治区的和田、于田等地）毗邻，被称为高原丝绸之路，是东西亚政治、文化、经济交往的重要枢纽，全国重点文物保护单位古格王朝遗址就在此。唢呐是阿拉伯地区的传统乐器，通过这条路线把阿拉伯文明传入到了阿里，唢呐也是在这时传入到阿里，后又从阿里传入到内藏。

二、阿拉伯文化通过海上丝绸之路和高原丝绸之路早在隋唐时期就传入到了中原，根据汉史记载唢呐也是随着这条路线传入的中原，到了明朝在我国已普遍使用，明王圻《三才图会》：“唢呐（唢呐）其制如喇叭，七孔，首尾以铜为之，管则用木，不知起于何时代，当是军中之乐也，今民间多用之”。明朝与汉域接壤如青海、云南、甘肃、四川藏区已在民间流传。

今天藏区流传的苏尔纳在形制上基本保留着初期的特点，但根据流传地域稍有区别，流传在卫藏的管身是用一根木制成，喇叭口包有黄铜，财力厚实的黄铜上鎏金，木管上端装一细铜管，铜管上端套以苇制哨子，下端接管身。开九孔，前八后一，前八孔中的最下一孔基本不用。在靠近汉域的藏区苏尔纳基本上与汉地的无二，有哨子、管身和喇叭口三件组成，管身的首尾都包有铜，喇叭为黄铜，管身设八孔，前七后一。音色明亮高亢，也能演奏出柔美的声音，既能独奏，也能合奏。

9. 铜钦

铜钦（དུང་ཆེན།），是藏族唇振气鸣乐器。藏语“铜”（དུང）即号。“钦”（ཆེ）意大。连起来为大号。汉语通称大号、莽号、大莽号、大号筒。主要流行西藏各寺院，是藏传佛、本寺院宗教乐队中寺院音乐的重要低音乐器。



声色浑厚响亮、威严雄伟，令人肃然起敬。

前弘期，西藏苯教或佛教的宗教仪式、羌姆表演，从文献记载看，伴奏乐器主要有鼓和钹。不论是文献记载，或早期留下的壁画中都看不出有筒钦。根据藏文文献记载，铜钦的出现可能和与阿底峡入藏有一定的关系。

公元9世纪，藏王朗达玛扬本灭佛以后，佛教在卫藏消失近百年，公元10世纪佛教从朵麦（青海）和阿里再次传入西藏，卫藏一带又开始出现了佛教寺院，但是由于朗达玛灭佛，佛教长期在卫藏地区销声匿迹，复苏后持正确的见行者甚少，违背教理者甚多。阿里古格王意希沃很想迎请当时在印度已很有名的阿底峡到古格传教，扭转这种有悖教理的行为。《智者喜宴》记载，公元1042年“阿底峡在芒隅贡塘住了一年，然后来到了布让（今阿里普兰），尊者强久韦用盛大的仪式进行迎接，为欢迎专门制作了过去从未见过的黄铜号。”过去从未见过的黄铜号指的就是筒钦。大约绘于公元14—15世纪的，阿里古格王宫遗址红庙壁画中描绘了庆祝王宫宫殿落成的盛大庆典场面，其中就有演奏铜钦的。从壁画中看当时的铜钦分为三种形状，即布巴、铜钦和形似汉族地区的长号的铜号，从壁画中看三种铜号的大小相近。布巴又称王东，汉族称大头号、布布号等，形状近似彝、傣、满、汉等族流行的锘筒，全长约109.5厘米。铜钦可能是在后来的发展成今天这种规格。

铜钦铜制，有黄铜和红铜两种，据传早期萨迦寺有支“利”制筒钦，因“利”制作的乐器，如大钟、钹、碰铃等，对空气具有很强的穿透力，故而得名。铜钦是由上、中、下三节号管衔接而成。上节最细，下节最粗，不用时可将上、中两个号管逐节收拢后置入下节号管中。吹奏时要将各节号管全部拉出并于固定。号嘴固定在上节号管的顶端，铜身不设音孔，最下一节号管的尺寸最长，管径并逐渐增大，下端形成粗大的喇叭口，口外缀有一个铜环，供系绳带之用。

各寺铜钦的大小不同，大者全长265—350厘米，小者全长130—220厘米。如西藏拉萨大昭寺的筒钦，全长327.5厘米，上节长95.8厘米、中节长88.5厘米、下节长128.5厘米、号嘴直径4.5厘米、下节喇叭口直径22.5厘米。甘肃夏河拉卜楞寺的小筒钦，全长161.4厘米，三节组成，号嘴直径4.2厘米、下节喇叭直径14厘米。

演奏时有几种方法，在经堂诵经中演奏时，僧人跏趺在卡垫上，喇叭口端着地，双手扶持铜钦上节，两唇紧贴号嘴送气发音。藏区每个寺院都有专门吹奏铜钦乐手，他们常用循环换气法进行演奏。关于铜钦运气法经文里有

记载，如迎接喇嘛、迎请佛像，一僧人从下节喇叭口的铜环套上绸带提在肩上，而演奏者双手扶着铜钦上节，一边走一边吹奏。如果是羌姆表演，有固定的架子，架子木制，高约 50 厘米，上面雕有宗教图案。

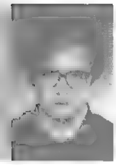
铜钦是不定音乐器，每支铜钦可发三至四音，即基本音（管的第一泛音），上方五度的第二泛音和下方八度的基音，有时并可奏出基本音下滑大三度的下滑音，音量洪大，音色粗犷、低沉，是寺院乐队中的主要低音，具有持重稳坚的效果。因为各寺的寺钦大小不一，音高也不同，基本音一般从 F 至 B。

图 6-34 铜 钦（嘉雍群培摄）

10. 海螺号

海螺号，是藏族吹奏乐器，藏语称董（དུང）、董嘎尔（དུང་དཀར།）。汉语称梵贝、法螺、王螺、玉蠡等。关于海螺，西藏有这样的传说，在很早以前西藏是一片汪洋大海，后海水退去，露出了陆地，螺成为海之遗物。据传西藏星罗棋布的湖水就是海水退去时留下的。在藏文文献里记载，早期布达拉宫东北侧就是一个湖泊，有一天，藏王松赞干布向赤尊公主许诺，随戒指所落之处一定为她修建一座佛殿，来供放她带来的释迦牟尼像，孰料戒指恰好落入湖内，湖面顿时遍布光网，光网之中显现出一座九级白塔。于是一场以千只山羊驮土填湖建寺的浩大工程开始，最后用了三年的时间建成了大昭寺，为了纪念山羊的功绩，起名为“惹萨”。“惹”为“山羊”，“萨”即“土”。现在大昭寺一层大殿东侧有一石墩，传说贴耳细听可以听到大海的波涛声，西藏民歌《阿姐啦索》中这样唱道：

拉萨无城已建城，
拉萨城建在大海上。
昌都无城已建城，



昌都城建在两河间。
结古无城已建城，
结古城建在诺布岭。
巴塘无城已建城，
巴塘城建在大鹏上。

苯教学僧讲很早以前西藏是一片汪洋大海，原始苯教祭祀时用自然之物作为祭品、祭物，螺就用来与神灵对话，辛饶弥沃齐创立雍仲苯教在阿里冈仁博且神山下第一次传法时就吹响了白色的海螺，后来人们就用海螺和海螺声来代表法音。据科学考察，距今大约2亿年至4千万年之间，青藏高原确实为一片汪洋大海，后由于地壳运动使海水从北到南逐渐退去，晚新生代又受到印度大陆板块向北推移的巨大力量挤压而逐渐升高，这里才成为世界最年轻的高原。

螺号，作为法器有着悠久的历史，藏族人通常把听到的螺号声视为吉祥，每当藏历新年来临之际，人们用糌粑或用白面，在厨房被烟熏黑的墙壁上画上一幅海螺，表示新年的吉祥，之外，或绘或雕刻在藏柜上。海变陆地的故事在西藏家喻户晓，人们又总是把海和仙女联系起来，佛、本中的不少仙女、护法女神、佛母都来自湖，而洁白的海螺又是她们化身、象征，因此，螺贝子是藏族姑娘最爱披饰的装饰物：如民歌中这样形容女儿：

耳朵好像右旋的螺，
一串宝饰挂两边；
右边挂一串，
是虎王的装扮；
左边挂一串，
有豹王的装扮；
……

又如：

在那煨桑祈愿的山顶，
祭战神的桑烟缭绕升空，
去煨桑吧！朋友们，
煨桑战神会保佑你们。

在那群山环绕的神殿里，

白海螺的声音嘟嘟鸣，
去吹号吧！朋友们，
吹响了海螺法神会保佑你们。

在那香气四溢的大海处，
大地的宝石闪闪发光，
去捡宝石吧！姑娘们，
有宝在身自然有人上门。

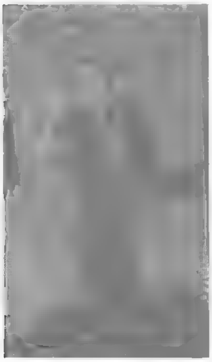


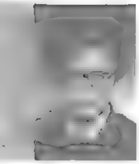
图 6-35 唐卡画（嘉雍群培摄） 图 6-36 吹海螺的苯教仪仗（嘉雍群培摄）

西藏的螺号是采用海水中天然长成的大海螺壳制作，螺壳呈螺旋状，螺纹是从左向右转，因此称为“右旋海螺”，大小不一，一般全长 25—33 厘米。多选用颜色清白或有花条纹的海螺，磨穿螺尖作吹口，并将吹口做成圆锥形或直筒形，外径 2 厘米—3 厘米，中心吹孔较细，孔径约 1 厘米，用银镶边。螺的喇口也镶有银子，并雕刻各种图案。西藏萨迦寺元代皇帝所赐法螺，是西藏保存时间最长的螺号，之外，包括布达拉在内西藏所有寺院里都有螺号。

吹奏时，左手持握螺口，两唇紧贴吹嘴送气，发音作嘟嘟声。每支螺可发出一个基本稳定的长音，音色圆润悠长，音高一般在小字组至小字一组之间。

11. 冈林

冈林（ཀང་གླིང།），又名冈栋（ཀང་དུང།），是藏族唇振气鸣乐器。“冈”（ཀང），即人的小腿骨。“林”（གླིང）意笛。“栋”（དུང）意号。冈林、冈栋，意用人腿骨作的笛，或号。汉族称法号、喇嘛号、腿骨号、马鼻号或叫鬼号。流传在西藏各寺院和民间的祭祀仪式。



冈林，是藏族原始时期形成的一种乐器，据藏文史料《智者喜筵》中介绍，在西藏猿人演变为人类的第三个过渡时期，“顽固赤眼罗刹统治时期，地称九神黑色罗刹区，在此时期魔女腿骨和雷石的武器”。魔女腿骨和雷石如何做武器，有些学者认为，一是当时人们是使用人的腿骨制造成腿骨号，平时插在腰间，作为防身之用，如碰到野狗、狼时可及时抽出进行防身，后来有了铁器，就改用插长刀，或铁棒，腰间插铁棒的习俗直到今天还保留着。二是插腿骨在集体狩猎时还可作为驱逐野兽的号。三是原始人把它作为一种图腾，把那些部落头人、苯教大师或英雄的遗骨，如腿骨、骷髅、头盖骨、白骨等，认为具有一种特殊的法力，进行供奉或利用，这种现象今天不论是西藏原始苯教寺庙或是佛教寺院都能看得到。如西藏著名的女活佛、佛学家玛吉拉准创立的“觉鲁”派，是一个提倡舍身、施食的教派，该教把自己的教义与民间的丧葬习俗相结合，把其教义用说唱的形式进行宣扬，说唱中用冈林进行伴奏，认为腿骨号的音色有驱逐鬼魔和招集神灵之功能，因此，把腿骨号用来作为举行驱鬼、守灵、引魂、送葬仪式的主要法器，并成为该教派的一种标志性法器。

也有人认为冈林源自古印度，公元8世纪，藏王赤松德赞修建桑耶寺时，印度密宗大师莲花生为洁净场地，表演了具有印度密教色彩的金刚羌姆。赤松德赞王妃才邦氏是信奉西藏原始宗教苯教的，是反对佛教，当时她同某些大臣一样，对莲花生传入的密教仪式抱有反感，因而对金刚舞大加攻击，她的话在《莲花生大师本生传》中记载：

（她）诬蔑说是什么嘎巴拉，
乃是一颗死人头骷髅，
互斯达颜原来是肠子，
骨吹号原来是人腿骨，
所谓大张皮就是人皮，
罗达品是抹血之供品，
所谓坛城花花绿绿的，
所谓舞蹈珠是骨头珠，
所谓使者是个光身子，
所谓加持作假骗人的，
所谓神脸不过是面具，
哪是佛法，

是印度人教给的坏东西。

莲花生来到西藏后，为了佛教能在西藏传播，得到藏族人们的认可和信奉，他在传教时吸收了不少苯教的仪轨，而表演金刚舞时用苯教的仪轨，表现佛教思想，如用苯教的腿骨号、嘎巴拉，而“光身子”表演，原是印度教和密教修行者的习俗，后被纳入金刚舞中，传入西藏后与西藏的生态、文化环境格格不入，后逐渐被革除，而改成后来的盛装表演。

西藏人把这种胫骨制成的号称为“马鼻号”，主要有两个原因，一是胫骨号的出气孔形状似马鼻，因为“冈”是指人腿骨，又是年轻女孩的腿骨，这样在到一些有病女孩家中作法事时，尽量避免说这一字，就称为“马鼻号”；二是这种乐器发出的声音近似马的嘶鸣。藏族人认为在佛事仪式中马嘶鸣声是很吉利的，在西藏不论哪一座寺院，都能看到马头金刚的造像。马头金刚，又称马头明王，佛、本都视为本尊。

关于冈林的造材和制作，一些佛教文献有记载，首先必须是虔诚的信徒，其次要初次怀孕生下一男孩，而母亲因难产而死亡的腿骨，最好是16岁女孩。认为用这种腿骨制作的法器，一是音色亮，二是具有法力，能驱邪消灾。

图6-37 冈 林（嘉雍群培摄）

到了佛教后弘期，尽量不用人体器官制作法器，这样开始出现铜制冈令，也有银制和骨制的。

骨制冈林，也就是腿骨冈令，各地的大小稍有不同，根据寺院的条件也略有不同，有腿骨两头用银包裹，镶各种宝石的，有的较为简单，吹口处用铁或铜包口，喇叭处保有牛皮，长约35厘米。

铜制冈林外形略有弯曲，形似大牦牛角，由三节组成。有条件的寺院用银制又在喇叭口和气口上鎏金，镶珠宝。如孜珠寺的两件冈林上节为管首银制，约长15.5厘米，管首的上端为吹气口，口径2.5厘米，中节为管身铜制，长约11.5厘米，下节银制，镶宝石，长约18厘米，整个管体上细下粗，略呈弯曲状，下端喇叭口呈椭圆形，整个管身装饰精美，外表镂刻出各种图案纹饰，有的在喇叭一端镂龙头凸纹或天神头像。

图 6-38 铜制冈林（嘉雍群培摄）

演奏时，用左手或右手竖执管体上端，气流从吹口进入发音。无固定音高。

12. 诺然

诺然（ནོར་བ།），即牛角。据传苯教民间祭祀仪式上早期又吹牛角，后来逐步被海螺替代，现在已经很难看到吹奏牛角，苯教在民间的一些祭祀仪式中牛角中装上小石子封口，作为祭祀仪式、羌姆表演的伴奏。

第二节　苯教器乐音乐的基本情况

一、苯教器乐音乐

器乐音乐在苯教教义中占有很重要的地位，几乎所有的宗教活动和诵经仪式，都有相应的音乐。苯教对音乐有很高的认知，把音乐的学习、实践列入寺院的五明中和显密的修行中，追求“止观双修”的圆满。很多高僧大德都参与音乐的创作和实践，有些还是出色的乐手。苯教器乐音乐在苯教的宗教仪式中不仅形式多样而且具有特殊的功能。

（一）苯教器乐的功用与形式

1. 苯教器乐音乐的功能

苯教在宗教活动和修行仪式中重视音乐修习，重视音乐的实践，他们并不是想通过音乐让人们得到艺术的美、音乐的美。而是要通过宗教仪式和宗教音乐特有的感染力，让人们感悟到佛法慈悲，佛光普照，皈依三宝，潜心

修佛。这种思想反映在它的音乐思想上，力求音乐与宗教的教义、思想、行为紧密相连，宗教的内在思想与音乐的外在形式完美统一。同时他们又在符合苯教的教义、审美下也在吸收、借鉴佛教或世俗社会的一些艺术手法和艺术形式。又由于受到宗教的威严、神圣和对先哲的敬畏、膜拜，在传承中又尽可能地保留传统的艺术形式和艺术风格，最终形成了苯教音乐的风格和特征。

按照萨班·贡嘎坚赞的音乐分类，器乐音乐被称之为缘起乐，即客体的乐器与主体的我缘合而产生的音乐。一些藏学家和研究西藏艺术的学者认为，西藏宗教把藏族音乐、绘画、建筑艺术发挥到了极致。音乐在苯教广泛运用于寺院的诵经、修供、祭奉、禳灾祈福、迁识度亡、寺院庆典、迎送礼仪、密宗乐舞等活动。音乐既是苯教宗教思想、理念的载体，又是它的文化符号和行为标记。同时它又是苯教思想、理念的一部分，是这一文化的复合体。

苯教从根本上是否定艺术、否定音乐，他们忌讳用世俗的小调配唱苯教的心经。或用苯教的经韵配唱世俗题材。反对用“表演”、“演唱”、“演奏”等他娱性的词来形容和描述他们的音乐行为。他们认为这些词只能用于世俗音乐。世俗音乐与苯教音乐有着根本的区别，前者能使你身心娱乐，忘去暂时的苦。这种音乐容易使人产生欲望，形成“我执”，而我执是人受尽轮回之苦的原因。后者却让你记住“苦”和“苦”的原因，并告诉你脱离“苦”的根本方法，即只有到达彼岸的“乐”，才能彻底脱离此岸的“苦”。而要到达彼岸，则要皈依佛门，虔诚顶礼，修得正果。

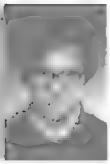
2. 苯教器乐音乐的形式

苯教器乐音乐有独奏与合奏两种类型，独奏大多是以打击乐器和吹奏乐器为主。音乐结构简洁、平稳，多以诵经、道歌、布道时作为伴奏音乐。也有少量的用于礼仪、羌姆及僧侣作息。合奏音乐相对要丰富，根据不同的仪式规模和需要形成不同的乐器组合。常见的乐器组合有：

打击乐：鼓、钹乐；鼓、铃乐；大鼓、达如乐；达如、铃乐等。

吹管乐：铜钦、冈令乐；铜钦、海螺乐；冈令、海螺乐；布哈、冈令乐等。

吹打乐：鼓、钹、冈令乐；鼓、钹、海螺乐；鼓、钹、铜钦乐；鼓、钹、嘉令乐；鼓、钹、嘉令、冈令乐；鼓、钹、嘉令、冈令、达如乐、海螺乐等。



这些组合看似很随意，其实有着严格的规定，用什么乐器，在什么地方出现都是有要求，是有一定的针对性和象征性。如在《度亡经》中护法神斯必嘉姆出现时吹冈令，斯必嘉姆发威时吹铜钦，相反静神出现时吹海螺或击令等。

（二）苯教器乐音乐的类型

苯教器乐音乐作为宗教音乐，与世俗音乐还是有很大区别，它以功能音乐和背景音乐为主。其类型为诵经音乐、礼仪音乐和羌姆音乐。之外也有一些提示僧侣作息音乐，但这部分音乐多是一音或两音的长音音乐，如螺号、冈令，更早还用牛角，或击奏乐器，如大锣、小锣等，音乐单一简单，吹奏乐器有时加简单的装饰音，不论是从结构、旋法都缺少完整性和逻辑性，尚未形成真正意义上的音乐。

1. 诵经音乐

诵经中的乐器组合在第三章诵经音乐中已作了详细论述而不做重述。诵经中的器乐音乐可简单地分为伴奏性音乐和间奏性音乐。伴奏性是为诵经伴奏的器乐音乐，苯教寺院几乎所有的诵经都有相应的器乐伴奏，也有固定的曲调。如修持母续金刚上吉尼玛（མ་རྒྱུད་ཐུགས་རྗེ་ཉི་མ།）时，诵经中就要奏金刚上吉尼玛酬补仪轨曲、赞扬曲、供奉曲、祈祷曲等。修持本尊、护法时要随着经文的念诵演奏迎神曲、清静曲、祈祷曲、酬补曲等。由于苯教神灵众多，仪轨复杂，诵经曲是苯教寺院主要的器乐音乐，也是用得最多、最复杂的，要熟练地掌握和运用是一项长期、艰苦的工作。

间奏性音乐是指在诵经前和诵经间歇演奏的音乐。如寺院念诵《超度回向文》时，首先由嘉令奏一段引子，引子结束后奏一阵鼓、钹、铜钦，之后诵经才开始。有些经文较为冗长，僧人长时间诵经易疲劳，中间奏一段嘉令，如《度亡经》曲五十八，僧人可在原地活动四肢、饮茶、小息，嘉令结束后诵经继续。在集体的大型诵经仪式上一般要念诵几部或多部经典，在不同经典之间也演奏嘉令，僧人们这时可以准备下一部经文。这种音乐具有间奏音乐的特点。

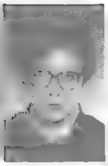
2. 羌姆音乐

羌姆中的乐器组合和伴奏音乐在第五章羌姆中已经作了详细介绍不在重述，它的音乐也可简单地分为伴奏音乐和间奏音乐两类。伴奏音乐即跳羌姆时伴奏的音乐，这是羌姆仪式的主要音乐。羌姆的间奏音乐虽然较少，但相对诵经中的间奏音乐要复杂些。羌姆中的间奏音乐也是出现在开始、中间和

结束。苯教所有寺院在举行羌姆仪式时，都是从演奏一段乐曲开始。仪式开始时寺院仪仗鼓乐从大经堂出来，仪仗中有梵旗、胜利幢、宝伞、香炉、净瓶、铜钦、冈令、海螺、嘉令、大柄鼓、达如、铃等，一边演奏一边逆时针绕舞场一圈，乐队入席，舞者进场，仪式开始。把开始的这段音乐有称“迎请曲”，或“入场曲”。只因为称为“迎请曲”，在苯教祭祀仪式中有这样的颂辞：

嗦！嗦！
焦灼的桑烟在弥漫，
圆满的舞场已洁净，
丰盛的食物已供上，
吉祥的颂辞已献上，
悦耳的音乐已奏响。
虔诚的信众在期盼，
莅临吧！莅临！
嗦！嗦！
请来吧，莫迟延！
请来观赏受用庄严，
请来聆听人间真谛，
请来享纳世间供养，
请来消除业缘罪孽，
请来禳解晦阴障碍，
请来超度幽魂怨鬼。

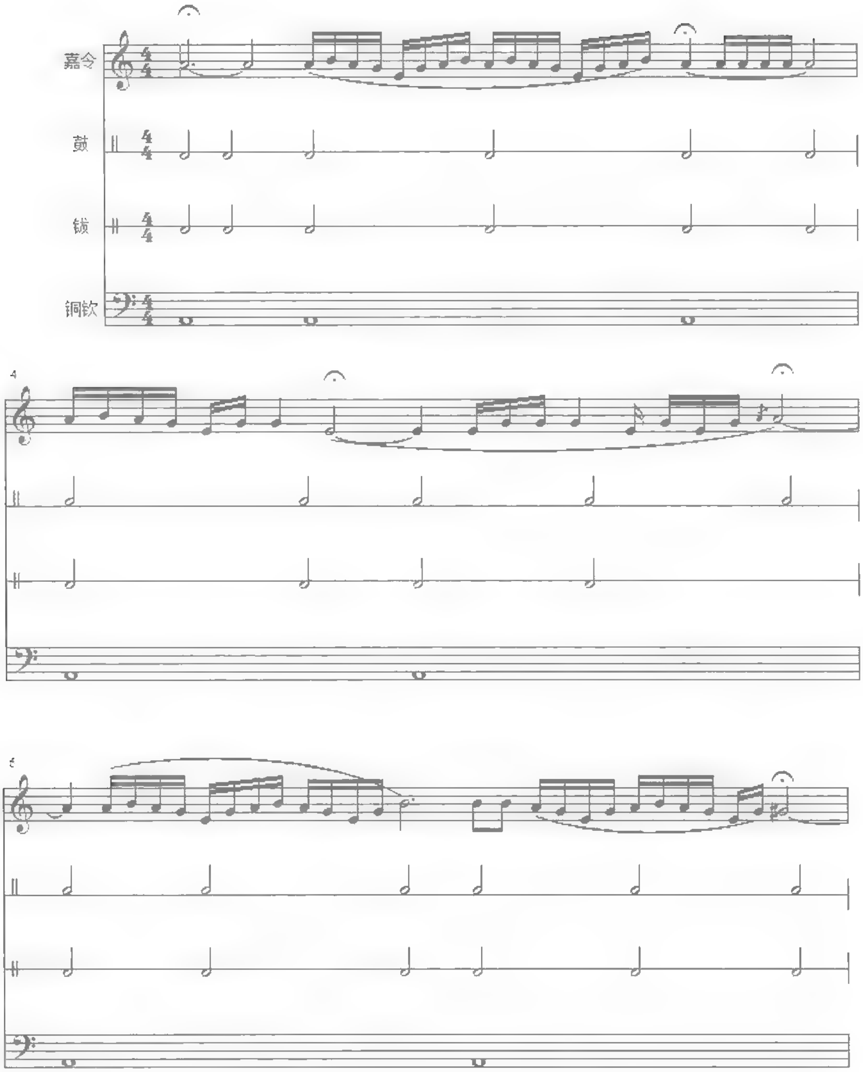
称为“入场曲”的原因是，它表示仪式的准备工作已就绪，为了仪式顺利地进行，寺院仪仗出来为场地和参与者加持、灌顶，护佑仪式圆满，保护参与者在仪式中和仪式后都不受妖魔的侵害，并引领舞者进入仪式场地。如西藏雍仲林寺羌姆开始前的礼佛乐：

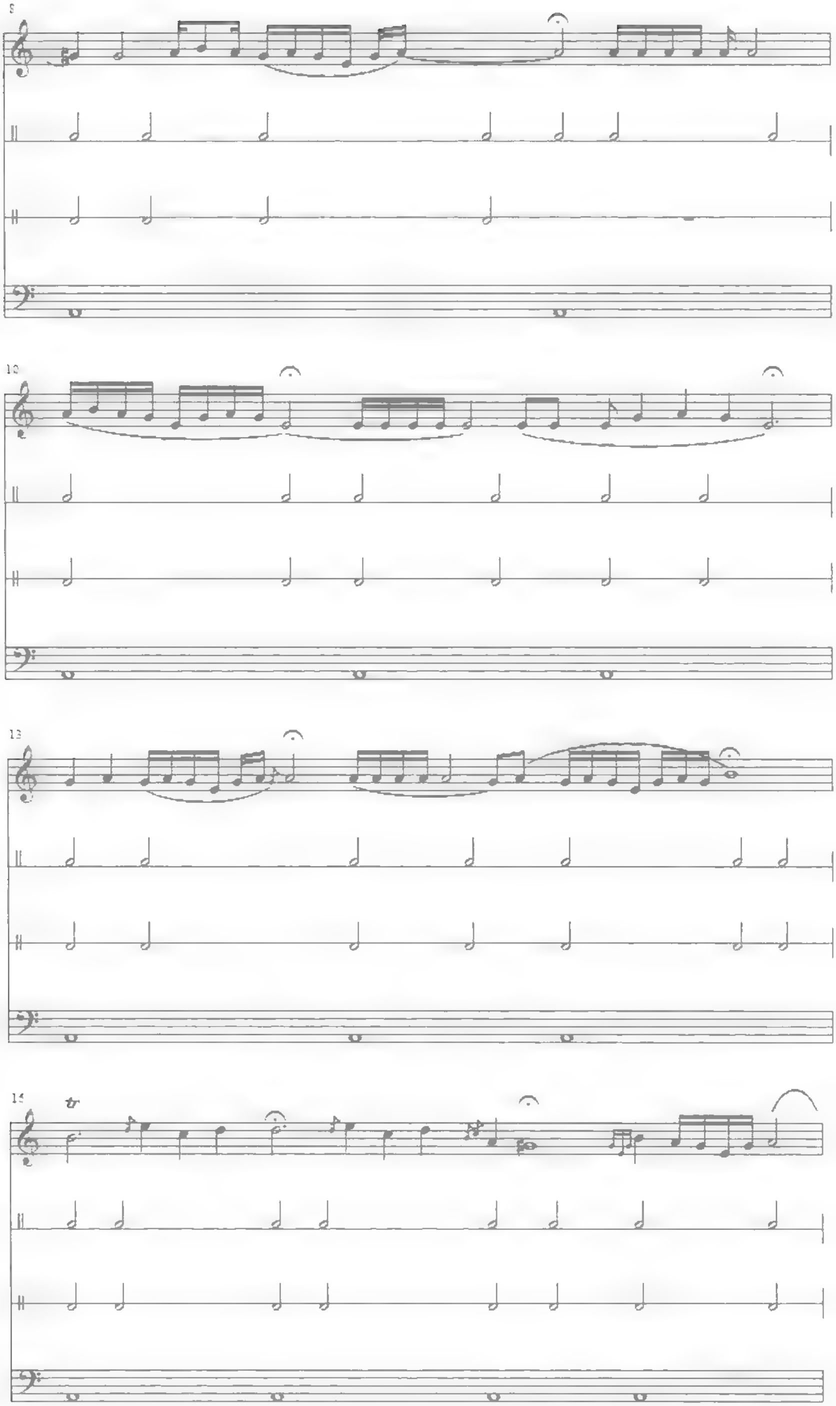


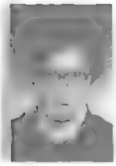
例 6-1

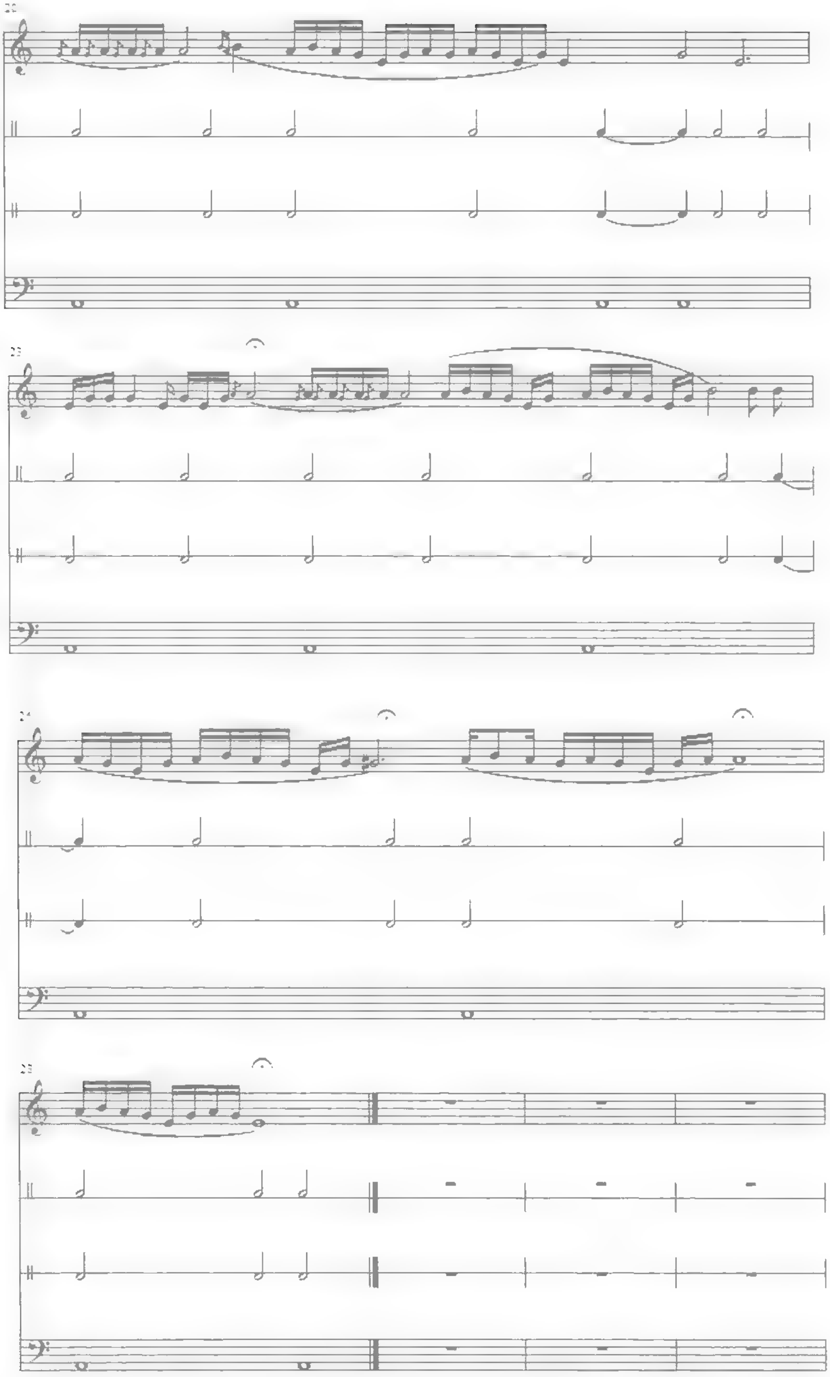
礼佛曲

雍仲林寺




8
10
13
15
tr



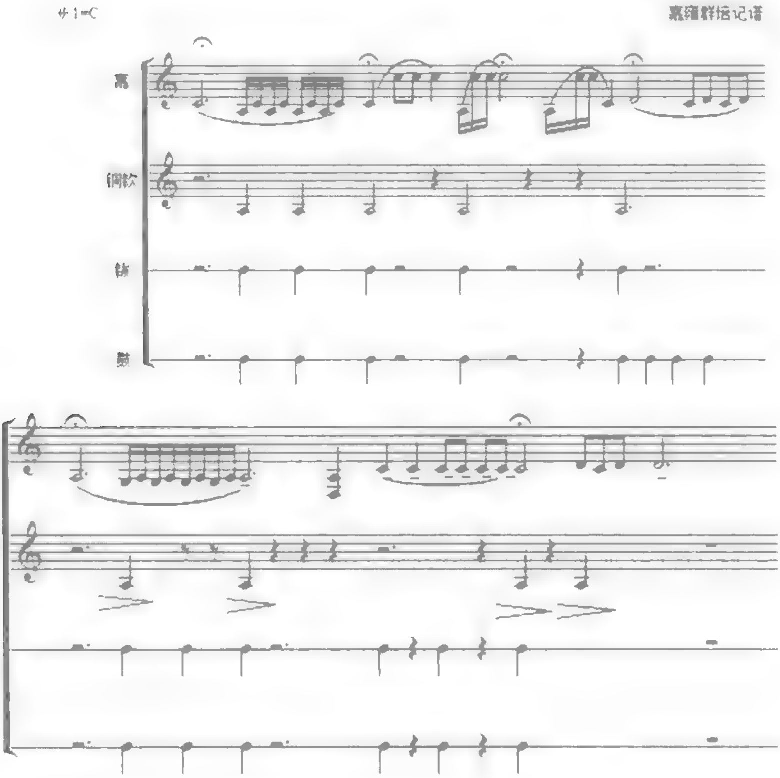


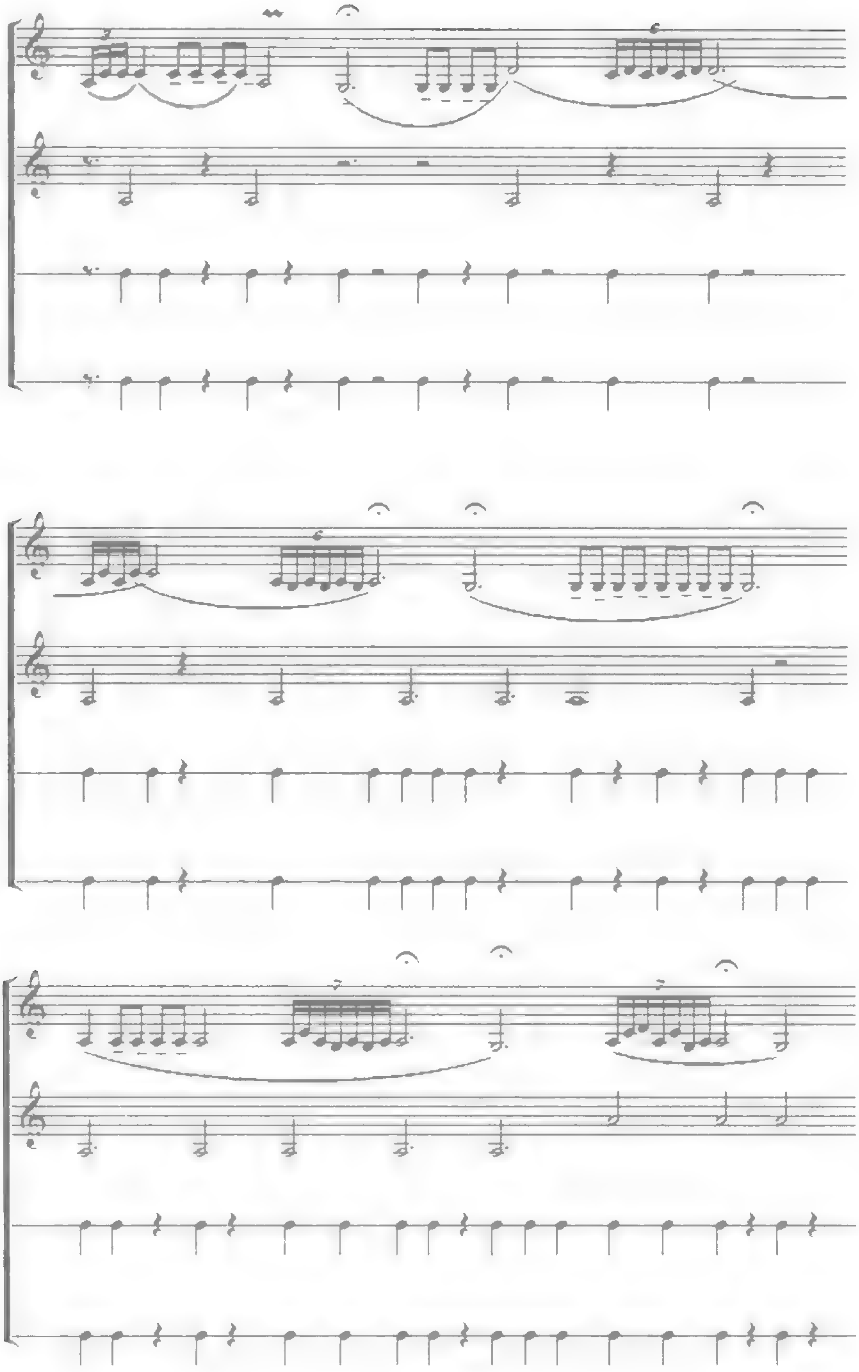
嘉雍群培记谱

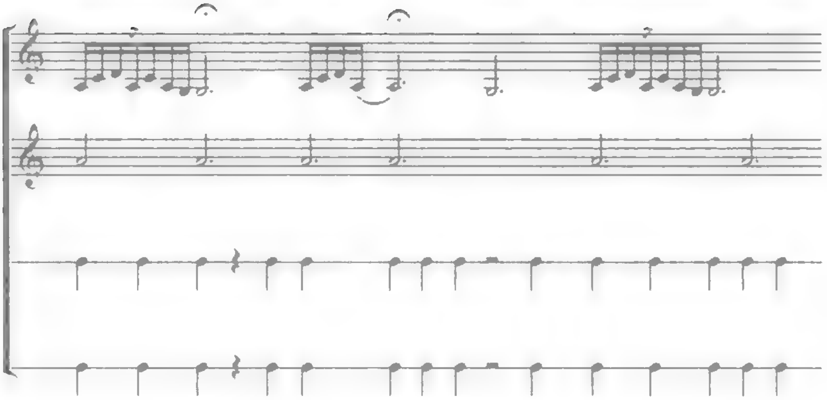
苯教每一个寺院都有自己的礼仪音乐，这些音乐有简有繁，有的乐队庞大，演奏的乐曲结构复杂，有的乐队只有一件或几件乐器演奏，音乐简单、朴实。每首曲都是本寺大德在密宗修持中创造出来，多在寺院开光、喇嘛坐床、迎送高僧大德、寺院庆典仪式上演奏。之外，这些音乐大多可通用，如“喇嘛礼供随喜”（བླ་མའི་མཆོད་པ་དགྱེས་འཇོམ།）、“大型礼供随喜”（མཆོག་ཆེན་རྒྱལ་པོ་འཕྲུལ་འཁོར།）能在各类庆典仪式上演奏。整个苯教寺院的器乐音乐由于苯教势力的衰微，失传现象比较严重，有些只有曲名没人会演奏。在阿坝郎依寺、德格印经院都能看到苯教古乐谱，这些乐谱都是提示性乐谱，是通过言传身教传承下来，由于形成传承上的断层，老乐师的谢世，这些乐谱也就成了难于解读的神秘符号。下面这首是四川阿坝郎依寺的“礼仪乐”，是他们演奏较多的具有代表性的一首乐曲。

例 6-2

礼佛曲　　　　郎依寺







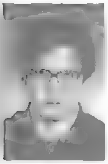
嘉雍群培记谱

二、苯教古谱“央依”解读

（一）央依谱的特点

乐谱藏语称为“央依”（དབྱངས་ཡིག）。字面意思是“乐书”、“乐文”。藏文中没有“谱”这个词，就用“书”、“文”代之。在藏区不论是苯教或佛教央依的数量都是可观的，或单独成册，或夹在经卷中，或表在经文间。在藏文创立之前西藏流行古象雄文，古象雄文为象形字，其中尚未发现有乐谱。因此苯教央依很有可能是受佛教的影响，而且从今天搜集到的图谱看，佛苯之间的央依在书写、解读上都是一致的，即使有异也是各寺在符号、表记、书写上采取的不同方法。苯教所有印经院在历劫中遭毁，经卷流失严重，现能传承下来的央依也是有限，为了能较好地了解、认识、分析，在解析中除了用苯教央依外，还选用了一些佛教乐谱。

现在能看到的央依，主要是后雍仲苯教时期的，即佛教的后弘期，明清以后的为多。央依，是一种音声提示性图文谱，从我们收集到的和能看到的，都是诵经谱和器乐谱，尚未看到具有很强的歌唱性和旋律性的“叭咏”（བོད་དབྱངས）、“嘛呢”（མ་ཏྲིལ）、“嘛孜”（མ་ཏྲི）、心经等歌谱，也没有看到“江格”（འཇམ་སྙན）这样委婉悲悯的乐谱。可能是因为央依主要用于集体性的诵经和器乐演奏，它起到提示作用之外，还起到整体的统一、协调作用。之外每个寺院的经韵、经调、演奏都是固定的，是不可以随意改变而“叭咏”（བོད་དབྱངས）、“嘛呢”（མ་ཏྲིལ）、“嘛孜”（མ་ཏྲི）等调的



演唱多是个人行为，展现方式有独唱、齐唱，演唱者也多为一般的信徒，即使是高僧大德创编，主要还是在民间流传，具有民间歌曲口头创作、口头流传的特点，演唱过程中有一定的随意性和再创造性。

央依属于纽姆（Neuma）谱系的古代记谱法，它是以线的上下与点迎等可视手段，对旋律的上下与断续作象征性表记。一个成熟的记谱法，是要具备两个基本要素，即音高和时值。音高，能表现旋律的起伏。时值，能表达节奏的长短。而大多数央依是没有音高和时值，它既不记实质音，更没有音高，也不记音或节奏的时值，它的主要作用是，在口耳相传的学习方法和实践中起到提示性的辅助作用。这与汉传佛教的梵呗、日本的声明音乐的记谱法是一致的，反映出文化发展过程中的共时性和互渗性。因此，不论是苯教或佛教在诵唱和演奏中几乎不看乐谱。

（二）央依谱的类型

央依（དབྱངས་ཡིག།），即苯教和佛教采用的乐谱。是古人留下的一批珍贵的文化遗产，通过它可以感受到西藏宗教音乐发展的足迹，感受到高僧大德们在音乐方面的天赋。可以说央依是西藏宗教音乐的发展史、宗教文化的发展史。学习和研究它不仅能了解到西藏各个时期宗教音乐的发展情况，还能重现千百年以来的古刹音韵。

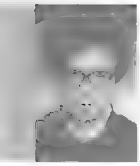
藏区各寺院在音乐的记录中，在相同的理念中具有不同的规则和要求。在大致相同之下各自发挥，形成央依谱的形态多样、色彩斑斓。其中在记谱方法上有文字谱、曲线谱、符号谱、综合谱等；形式上有素写的、彩绘的，绘有佛像、乐器、法器、动物的。有的标记非常形象，具有象形文字的特点。有的标记夸张大胆，龙飞凤舞，似乎感觉到古人在创作、记录音乐之时的心情。同时还反映出古人很重视乐谱表面的观赏性和视觉美。据苯教师讲早期苯教记谱用的材质有三种，即羊皮纸、贝叶纸和藏纸。羊皮纸价格昂贵，工序复杂，后被贝叶纸和藏纸取代。据说苯教前弘期时有用贝叶纸抄写经韵的央依谱，但我们在考察中尚未发现。现在保留下的只有藏纸央依。

1. 文字谱

文字谱是最古老的一种谱子，也是沿用至今的谱，是用文字来记述扎念琴的指法，鼓、钹、铃、号等乐器的击奏点、演奏次数、力度等，甚至还有舞谱的功能，记述舞蹈的节奏、队形、动作次数、方向等。具有综合谱的特点。如青海湟中塔尔寺羌姆央依：

འཆམས་ཀྱི་རོལ་བརྡུངས་ཚུལ་ནི། ཐོད་སྙོགས་ཀྱི་བརྡུང་། ཏིང་ཏིང་དལ་མོ་ལན་

གསུམ་ནས་ཆོམ་བརྡུང་བྱ། ཕྱི་ལམ་འགྲོ། འདོད་ཡོན་ལྔ། ནང་ལམ་འགྲོ། ཆ་ཆོམ་བརྡུང་འབྲེལ་བའི་གསུམ་བརྡུང་བྱའོ། དཔའ་བོའི་བརྡུང་། ཉིང་ཉིང་དལ་མོ་ལན་གསུམ་ནས་ཆོམ་བརྡུང་བྱ། ཕྱི་ལམ་འགྲོ། སྤྱངས་སྟོབས། དཔུང་ཕྱུག། ལྷ་ཕྱུག། ཀེ་ཚོ། བཤམ་བུ། ནང་ལམ་འགྲོ། ཆོམ་བརྡུང་འབྲེལ་བའི་གསུང་བརྡུང་བྱའོ། ཤ་གཡག་གི་བརྡུང་། ཉིང་ཉིང་བྲེལ་མོ་ལན་གསུམ། ཆ་མཉམ་པོ་ལྔ། ཆེ་ནས་ཆུང་ཟིན་མཐའ་བར་ཆུང་ནས་ཆེ་ཟིན་པར། ཆོམ་བརྡུང་དལ་མོ་བྱ། ཕྱི་ལམ་འགྲོ། སྐོར་སྐོར་ཆེན་མོ། དཔེར་གཉིས་བརྩེགས། ཆོམ་བརྡུང་འབྲེལ་བའི་གསུམ་བརྡུང་བྱའོ། དུར་ཁྲོད་ཀྱི་བརྡུང་། ཉིང་ཉིང་དལ་མོ་ལན་གསུམ། ཆ་མཉམ་པོ་ལྔ། ཆེ་ནས་ཆུང་ཟིན་མཐའ་བར་ཆུང་ནས་ཆེ་ཐིན་པར། ཆོམ་བརྡུང་བྱ། ཆ་མཉམ་པོ་བཅུ་གཅིག། ཉིང་ཉིང་དལ་མོ་ལན་གསུམ། ཆ་མཉམ་པོ་དགུ། ཉིང་ཉིང་བྲེལ་མོ་ལན་གསུམ། ཆོམ་བརྡུང་། ཕྱི་ལམ་འགྲོ། པེ་བཀའ། ཀེ་རྩེ། རྒྱབ་གྲོད། ཟུར་འགྲོ། མདུན་གྲོད། དཔུང་ལེན། དཔུང་ལེན་རྗེས་མ། དགུ་དཔུང་ལེན། ནང་ལམ་འགྲོ། ཆོམ་བརྡུང་འབྲེལ་བའི་གསུང་བརྡུང་བྱའོ། ཆོས་རྒྱལ་གྱི་བརྡུང་། ཉིང་ཉིང་དལ་མོ་ལན་གསུམ། ཆ་མཉམ་པོ་ལྔ། ཆེ་ནས་ཆུང་ཟིན་མཐའ་བར་ཆུང་ནས་ཟིན་པར། ཆོམ་བརྡུང་བྱ། ཆ་མཉམ་པོ་བཅུ་བཅིག། ཉིང་ཉིང་དལ་མོ་ལན་གསུམ། ཆ་མཉམ་པོ་དགུ། ཉིང་ཉིང་བྲེལ་མོ་ལན་གསུམ་ནས་འཆམས་འགོ་འདན་འདྲེན་ཞུ། ཆེ་ནས་ཆུང་ཟིན་མཐའ་བར་ཆུང་ནས་ཆེ་ཟིན་པར། འཆམས་འགོས་བཟའ་བྱས་ཏེ། ཆོམ་བརྡུང་བྱ། བདུནབརྒྱད། འཆམས་འགོ་དོན་ལན་གསུམ། འཆམས་ཆེ་དང་འདྲེས་ནས་ཕྱི་ལམ་འགྲོ། བཞེས་ཁྲག། ལམ་འགྲོ། ཚར་གསུམ། གྲུབ་ཐོབ། ལམ་འགྲོ་གསུམ། བརྟན་བརྒྱད། འཆམས་འགོད་ལད་ཐོད། ཆོམ་བརྡུང་ཚར་གསུམ། ཤ་ཕྲུག་གི་བརྡུང་། ཆ་མཉམ་པོ་ལྔ། ཆེ་ནས་ཆུང་ཟིན་མཐའི་བར་ཆུང་ནས་ཆེ་ཟིན་པར། ཆོམ་བརྡུང་ཚར་གསུམ། ཤུ་ཕྲུག་གི་བརྡུང་། ཆ་མཉམ་པོ་ལྔ། ཆེ་ནས་ཆུང་ཟིན་མཐའི་བར་ཆུང་ནས་ཆེ་ཟིན་བར། ཆོམ་བརྡང་བྱ། ཕྱི་ལམ་འགྲོ། གཡས་བསྐོར་གཡོན་བསྐོར། རྣ་བརྡར་བྲེལ་མོ། ལྡང་འདོར། བདུན་བརྒྱད།གྲུབ་ཐོབ་ཁ་ཡི་མ། ལམ་འགྲོ་ཚར་གསུམ། བཞེས་ཁྲག་དུལ་འཁོར་མ། ལམ་འགྲོ་ཚར་གསུམ། རྡོ་རྗེ་ཞགས་པ་བཅས་ཚར། ལྷམ་སྒྲིང་།ཨ་ཙ་རའི་བརྡུང་། ཉིང་ཉིང་དལ་མོ་ལན་གསུམ། ཆོམ་བརྡུང་བྱ། ཕྱི་ལམ་འགྲོ། སྤྱངས་སྟོབས། དཔུང་ཕྱུག། ལྷ་ཕྱུག། ཀེ་ཚོ། བཤམ་པུ། ནང་ལམ་འགྲོ། ཆོམ་བརྡུང་འབྲེལ་བའི་གསུམ་བརྡུང་བྱའོ། ལྷམ་སྒྲིང་གི་བརྡུང་། ཉིང་ཉིང་དལ་མོ་ལན་གསུམ། ཆ་མཉམ་པོ་ལྔ། ཆེ་ནས་ཆུང་ཟིན་མཐའི་བར་ཆུང་ནས་ཆེ་ཟིན་པར། ཆོམ་བརྡུང་བྱ། ཆ་མཉམ་པོ་བཅུ་གཅིག། ཉིང་ཉིང་དལ་མོ་ལན་གསུམ། ཆ་མཉམ་པོ་དགུ། ཉིང་ཉིང་དལ་མོ་ལན་གསུམ་ནས། འཆམས་འགོ་འདན་འདྲེན་ཞུ། ཆེ་ནས་ཆུང་ཟིན་མཐའི་བར་ཆུང་ནས་ཆེ་ཟིན་པར། འཆམས་འགས་བཟའ་བྱས་ཏེ། ཆོམ་བརྡུང་བྱ། འཆམས་འགོ་དོན་ལན་གསུམ། འཆམས་ཆེ་དང་འགྲེས་ནས་ཕྱི་ལམ་འགྲོ་རྩེ་ རྩོད་ཚར་གཉིས་རེ་ཡིན། ལམ་འགྲོ་བྲེལ་མོ་ལན་གསུམ། ལམ་འགྲོ་དལ་མོ་ལན་གསུམ། ལན་འགྲོ་དལ་མོ་ཚར་གསུམ། རྩེ་རྩོད་ཚར་གསུམ། ཡང་ལམ་འགྲོ་ཚར་གསུམ། ཡང་རྩེ་རྩོད་ཚར་གསུམ། ཡ



ང་ལམ་འགྲོ་ཚར་གསུམ། སྐོར་སྐོར་ཆེན་མོ། ལམ་འགྲོ་ཚར་གསུམ། ལམ་འགྲོ་ཚར་གསུམ། དགུ་ཕྱི་ལོག ལམ་འགྲོ་ཚར་གསུམ། བདུན་བརྒྱད། ཤ་ཕྲུགས་ཚར་ནད་འཆམས་ཆེ་དང་འདྲིས་ནས་བདུན་བརྒྱད། རྡོ་རྗེ་ཀྱི་ཚེ། ལམ་འགྲོ་ཚར་གསུམ། ནང་ལམ་འགྲོ། རྩེ་རྩོད་ཚར་གསུམ་རེ། ཤུ་ཕྲུགས་རང་གི་རྡོ་རྗེ་ཞགས་པར་ཚར་གསུམ། ཚོམ་བརྡུང་འཁྲིལ་བའི་གསུམ་བརྡུང་བྱའོ། ཕྱོགས་བཅུའི་བཤུགས་པར་ཐམས་བཅད་དགོས་སོ།།།།

译文如下：

1. 托干表演的伴奏：轻轻慢敲铃三次始击鼓，（表演者）行外道，五个随从行内道，随击鼓作声而使“三敲法”。

2. 拨屋（英雄）的伴奏：轻轻慢敲铃三下始击鼓作声，（表演者）行外道，江道、邦秋、拉秋、改则、先木面等行内道。

3. 夏雅（意为牦牛和鹿）的伴奏：快速敲铃三次，以均匀声音敲击五次，（声音）由强到弱、由弱到强，慢慢击鼓，行外道，绕大圈子。内外两层，随着击鼓声使用“三敲法”。

4. 多达（尸陀林主）的伴奏：轻轻慢敲三次，以均匀声音敲击五次，（声音）由强到弱、由弱到强，击鼓。以均匀声音敲十三次，轻轻慢敲铃三次；以均匀声音敲击九次，快速敲铃三次，击鼓，行外道。贝噶、改则、杰布赵、苏尔卓、木登卓、邦兰、后邦兰、九邦兰等行内道，随着击鼓声使用“三敲法”。

5. 切如（法王）的伴奏：轻轻慢敲铃三次，以均匀声音敲击五次，（声音）由强到弱、由弱到强。击鼓。以均匀声音敲击十三次，轻轻慢敲铃三次，以均匀声音敲击九次，轻轻慢敲铃三次，以均匀声音敲击九次，快速敲铃三次之后邀请领舞者。（声音）由强到弱、由弱到强，按照领舞者的指示击鼓。七八，领舞者跳三次之后与表演队往行外道。斜插往前走三步。七八，以领舞指，击掌三声。

6. 夏仇（意为鹿）的伴奏：以均匀声音敲击五次，声音由强到弱、由弱到强，击鼓。行外道，左右旋转，五个随从以手示而行，左右旋转，以角示舞。七八，朱托卡叶玛往前走三步，时轮斜插走步，以金刚绳示舞而终。

7. 姜色，阿朵热的伴奏法：轻轻慢敲铃三次击鼓。行外道，江道、邦秋、拉秋、改则、先木布等行内道，随击鼓声而使用“三敲法”。

8. 东坚的伴奏：轻轻慢敲铃三次，以均匀声音敲击五次，声音由强到弱、由弱到强，行外道，绕三大圈。内外两层，行内道，随击鼓作声而使用“三敲法”。

9. 姜色（姐妹）的伴奏：轻轻慢敲铃三次，以均匀声音敲击五次，（声音）由强到弱、由弱到强，击鼓。以均匀声音敲击十一次，轻轻慢敲铃三次；以均匀声音敲击九次，轻轻慢敲铃三次；以均匀声音敲击九次，快速敲铃三次之后邀请领舞者。（声音）由强到弱、由弱到强，按照领舞的指示击鼓，领舞跳三次之后，与表演队伍行外道，各跳两步，快速行走三步，缓慢走三步，又跳三步。又行走三步、跳跃三步。又行走三步、跳跃两步。又行走三步、跳跃三步。又行走三步，绕大圈，行走三步、九个回头往前三步。七八，夏仇示舞之后与表演队伍一起示舞金刚改则行步三步，行内道，各跳跃三步。“夏仇”以金刚绳表演（跳跃三次），随着击鼓声作响，使用“三敲法”。[1]

文字谱中还有一些是乐器演奏的指法谱，如第斯·桑结嘉措著的《意、目、耳之喜宴》（མིག་ཡིད་རྣ་བའི་དགའ་སྟོན།）是宫廷卡尔音乐的扎念琴指法谱：

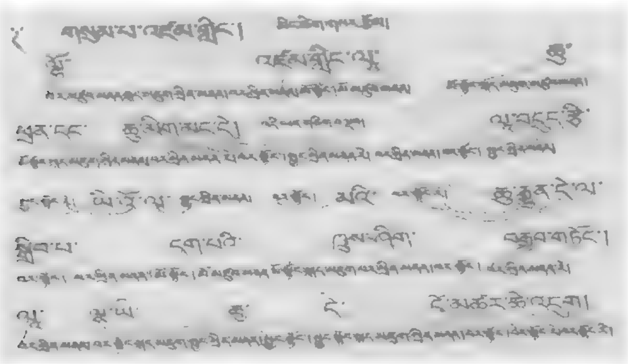


图 6-39 央依谱（见脚注 13）

歌词大意：

在南瞻部洲，
河水和泉水多
有的就像甘泉，
有的就像奶水；
在这神奇的圣水中，
我洗净一身之污垢。[2]

图中小字是指法，大字是歌词，大字与小字间的虚线是曲词的对位。乐谱中虽然没有具体的音高、节奏、节拍、感情等，则因为当时的扎念琴在演奏

[1] 马盛德、曹娅丽，《人神共舞》，文化艺术出版社，2005 年，第 43 页。
[2] 更堆培杰主编，《西藏古乐谱研究》，西藏人民出版社，2009 年出版，第 154 页。

中只用一个把位，根据扎念琴的指法可以大致推算出它的音高，西藏大学的更堆培杰等教授根据扎念琴的指法和卡尔音乐的特点进行了打谱，出版了《西藏古乐谱》，引起学界的高度重视，为进一步研究西藏古谱奠定了基础。文字谱类似中国古琴文字谱，与南朝梁代丘明（493—590）的《碣石调·幽兰》的记谱手法如出一辙，是用文字来记录或进行描述。《碣石调·幽兰》是我国目前所见到的最古老的文字谱，它是以文字记录古琴弹奏指法和弦位的文字谱。

《碣石调·幽兰》曲：

耶卧中指十上半寸许案商食
指中指双　宫商中指急下与
构俱下十三下一寸许往末商
起食指……

到了隋唐时曹柔在原有的古琴谱的基础上，新创了减字谱。

文字谱的特点是，因为乐谱中没有记录旋律的起伏、节奏的长短、变化，因此很难准确地理解乐思，加之语言描述是抽象的，对非常具体的事项难于准确表达。如：

《护法神“格聂”补仪轨乐谱》（ཆོས་རྗེ་དགེ་གཉེན་ཆེན་པོ་བཞིའི་གསོལ་ཀའི་མདངས་ཀྱི་ཕྱ་མིག་བརྗོད་བྱང་ཚམ་དུ་བཀོད་དྲན་པའི་མེ་ལོང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།）：

རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོའི་གསོལ་མཆོད་ལ་སྤྱན་འདྲེན་སུམ་བརྡུངས་ལན་ཡོད།

大意：迎护法神祭祀求福；敲打（鼓）三次，有对答。

……

༄ཐུལ་འཚོལ་མཛེས་བྱེད་མགྲིན་པའི་བ་དན་ལ་དགུ་བརྡུངས་ཕྱུངས་མོ་རྒྱལ་གསོལ་གྱི་སྐྱེལ་སུ་མོན་པོ་དང་འདྲ།

大意：磕头曲；敲打九次，如同祭供护法神。

……

དགུ་བརྡུང་ཧེ། བཞི་བརྡུང་ཧེ། དགུ་བརྡུང་ཧེ། བཞི་བརྡུང་ཧེ།

大意：（鼓）敲打九次；敲打四次；敲打九次；敲打四次。

又如：《金刚曲乐谱系列明晰》（གཏེར་ཆེན་མཆོག་གྱུར་བདེ་ཆེན་གླིང་པའི་ཟབ་གཏེར་རྣམས་ཀྱི་རྡོ་རྗེའི་དབྱངས་ཀྱི་རི་མ་པ་གསལ་བར་བྱེད་ པའི་ཡི་གེ་ཚངས་ཆེན་རྡོ་རྗེའི་རྒྱུད་མང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །）

རྗེ་དུས་གསུམ་མཁྱེན་མཛད་པའི་མོ་མོ་སྤྱན་འདྲེན་གྱི་གདངས་ཊ་བཞི་རྡུང་རན་པ་ཚིག་ཊ་ཆེ་བ་དང་ཆུང་བ་ གཉིས་རེ་སྦྲེལ། ལན་གཉིས་འདེབ་ན་རྫེས་མ་བྲེལ་བ་བྱེད།

大意：由顿松庆巴大师创作的天女曲，敲鼓四次，节奏适中，两个大鼓和

两个小鼓合奏；若要重复，后一曲节奏稍慢。

……

རྗེ་མཐོང་བ་དོན་ལྡན་གྱིས་མཛད་པའི་ཚོགས་ལས་ཀྱི་དབྱངས་བྱིན་རླབས་ཆར་འབེབས་ཞེས་བྱ་བ་ཇ་གཉིས་རྡུང་དལ་རན་པའོ།

大意：由通瓦顿多法王创作的会供业音韵；敲鼓两次；节奏慢而适中。

从以上文中看，它只说了敲击的次数，而并没有说敲。击时间的长短、力度的大小因此，在节奏的处理、结构的安排、情感的表现上只有靠自己的理解去打谱。结果不同的琴技、不同的生活经历、不同的艺术修养就打出（演奏）不同风格的曲子，有些虽是同一首曲，奏出来的音乐风格相差甚远，形成一曲百人弹，仅能弹出百首完全不同的曲子。这种不记节奏、节拍，甚至没有具体音高的古谱，似乎给准确理解古人的乐思、打谱都带来极大不便。然而，它却能体现出古人的另一种理念思维，朱权在《神奇秘谱》中说："盖达人之志也各出乎天性，不同于彼类，不伍于流俗，不混于污浊，浩身天壤，旷志于物外，扩乎与太虚，同体泠然洒与六合。"这种理念思维和美学思想与藏族先人追求的"天性之不同，自得之所异，得到之所别。"很相近。演奏者可根据自己的理解、自己的想象尽情地发挥，它给了演奏者一个自我发挥、再创作的空间。

2. 曲线谱

曲线谱是央依中最多见的，形态也是最丰富的，有的似行云流水，有的似蛇蚓蠕动。用流线的起伏、长短、高低来记录唱、诵、念的不同韵调。也有些是记录铜钦、螺号、冈令等长音的起伏变化。

曲线谱也称"声曲折"。早在汉代已出现，《汉书·艺文志》中记载："河南周歌声曲折"、"周谣歌诗声曲折"等。可能是歌诗演唱时对曲调的一种记录方法。记谱手法与藏族佛本记谱是一致的，如明代道藏玉音法事曲线事曲线谱：

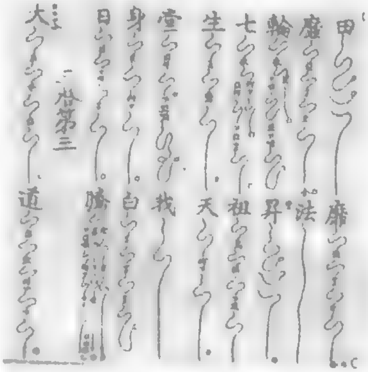


图 6-40 "声曲折" 引自《玉音法事》

这是明代道藏的《玉音法事》。随着佛教的传播曲线记谱法也传入到日本，日本现存最早的是目安博士。

目安博士《声明礼赞》：

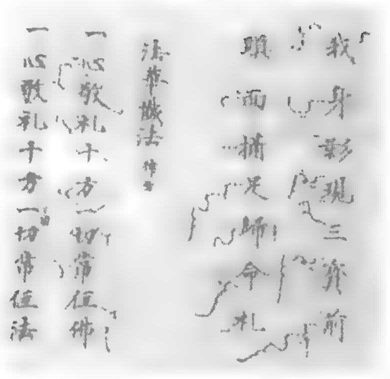


图 6-41 引自张前《中日音乐交流史》

中原、日本与西藏之间的曲线谱之间的区别只是文字的不同书写法，汉字和日文是竖着写，而藏文是横着写。但他们的记谱手法是一致的。

央依中的曲线谱根据线条起伏的力度，简单地把它分为大、中、小三类。

1）大曲线谱

大曲线谱有多线谱和单线谱。多线谱起伏夸张恣意，仿佛波涛汹涌、野马脱缰，具有视觉美和形象美，给人无限联想。下面这个谱子是扎什伦布寺的铜钦谱：

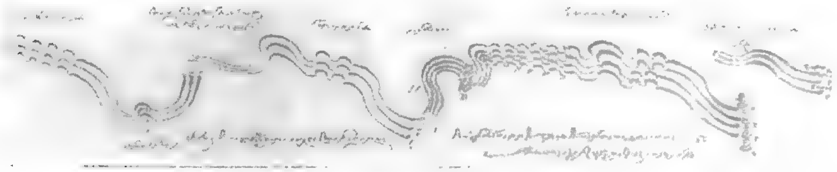


图 6-42 央依谱（引自佛经）

我们请扎什伦布寺的僧人演奏了这段乐曲，曲线的起伏表现音乐的强弱，凸起表示强，凹下表示弱，时值是通过强弱变化和平时训练中的默契来掌握，他们在凹部的弱位处进行循环换气，鳞状的起伏是联系的短促音。

又如央依谱例----，第四篇第二页第一版：

图 6-43 央依谱（引自佛经）

这是噶举派大黑天音韵，噶玛巴大师创作，用左格唱诵，长音处用缜固演唱法，形成层层波浪状。谱中用文字记录了击鼓两次，节奏缓慢。

单线谱比较多见，其形状也是千奇百怪，主要还是记录诵经和吹奏乐器，下例谱是《护法神“格聂”补仪轨》文中一段：

图 6-44 央依谱（引自佛经）

2） 中曲线谱：

中曲线谱是曲线谱中较多的一种，它的形状很丰富，有的像燃烧的烈火，有的似风吹柳林，有的像云雾缭绕，奇形怪状，多姿多彩，充满想象。下面是《护法神“格聂”补仪轨》谱中的几段：

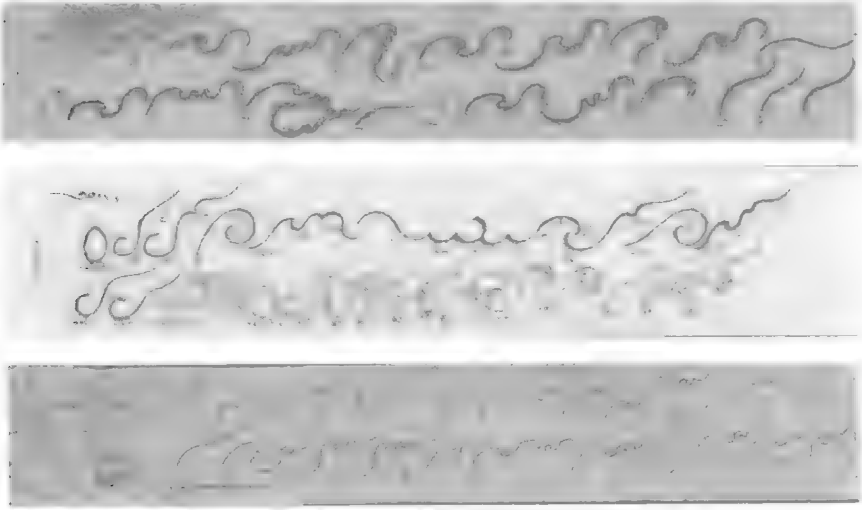
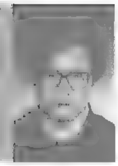


图 6-45 央依谱（引自佛经）



中线谱上要记录诵经、铜钦、冈铃、螺号等乐器。有的在线条的中间标有数字或符号，是提示击鼓或击鼓的数。

谱中绘有高山流水，飞禽走兽，增添了谱面视觉观。曲谱仿佛是缭绕的云雾，与山水融为一体，营造出仙境彼岸的意境，给诵唱者一种无限遐想和美的享受。曲线标的是唱韵，又用文字注上了击鼓两次。

3）短曲线谱

短曲线谱是最多见的一种谱，其形状有的似风吹草地，有的似蚯蚓蠕动。下面是两段直孔寺鼓乐谱，线的长短表示时值、力度。

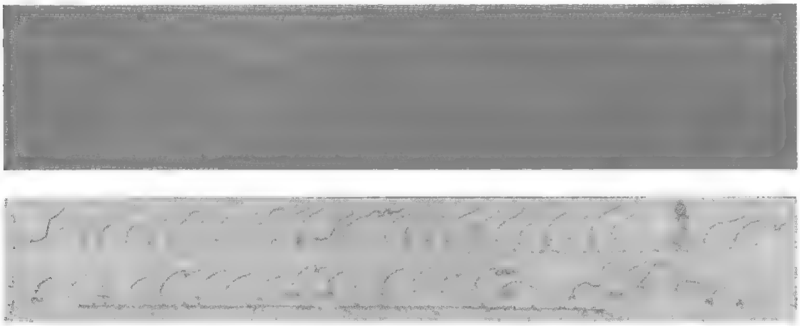


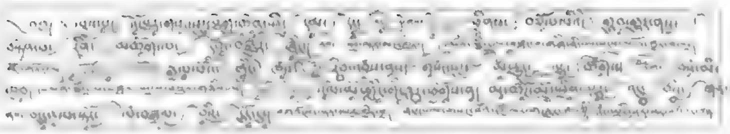
图 6-46 央依谱（引自佛经）

3. 符号谱

文字谱、曲线谱各寺的记法基本相同，如果有区别也只是弧线的幅度、长度等上略有不同，而符号谱的运用上就显得比较复杂，有圈、点、勾、横、数字、弧线、图画等标记。指向及运用上缺少统一。因此，一般乐谱仅用于本寺或本宗。用于本宗的也都是本宗祖师亲传。

常见的符号谱有以下几种：

《苯教金刚乐谱》



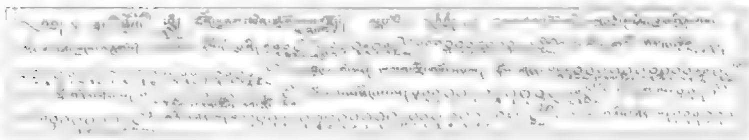
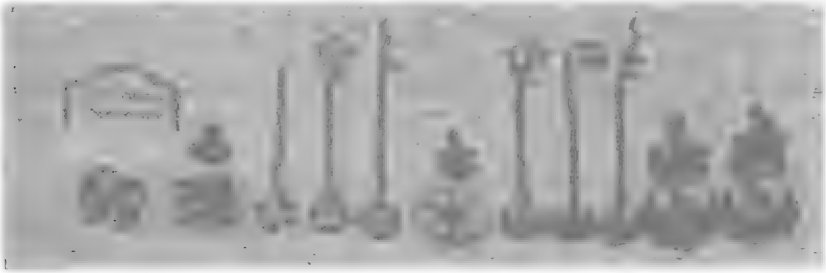
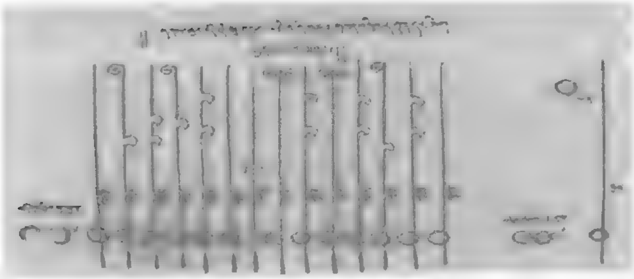


图 6-47 央依谱（引自佛经）

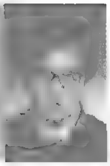
在以上的三张乐谱中，圈、点、勾、横、数字、弧线、图画等各种符号都能看得到。又如格鲁派花图铜钦谱：

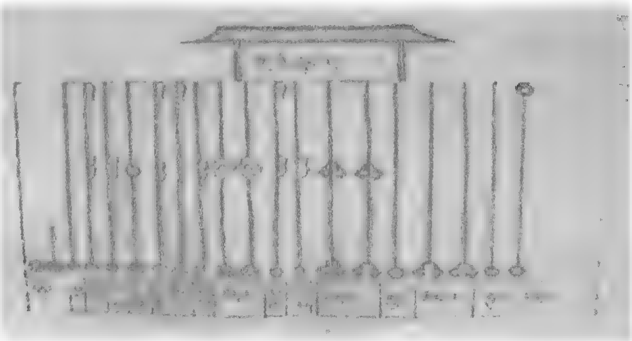


乃琼寺铜钦谱：



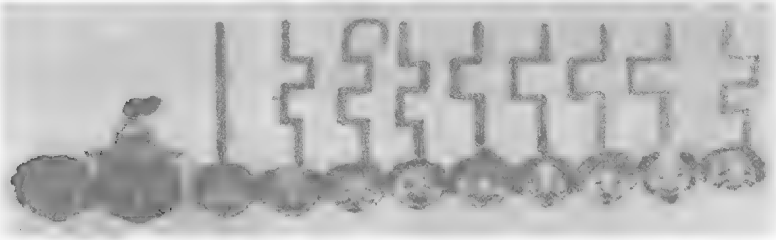
朗杰扎仓寺铜钦谱：





拉萨市噶门衮尼姑寺的铜钦谱：

拉萨市丹杰林寺的铜钦谱：



拉萨市功德林寺的铜钦谱：

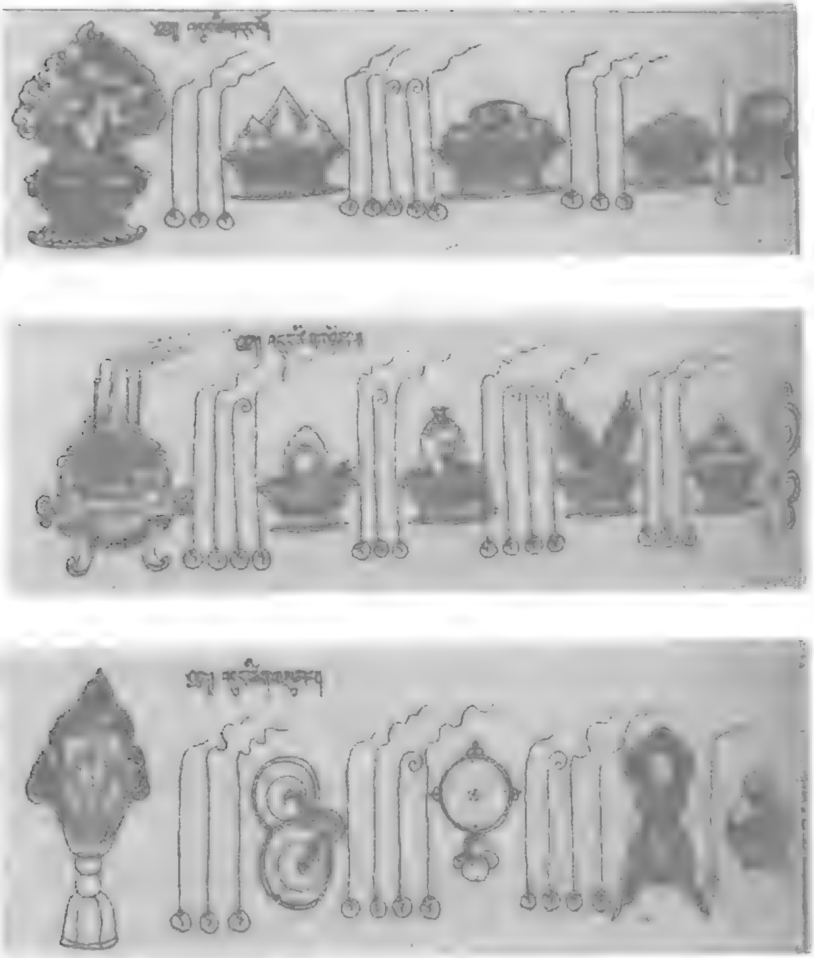
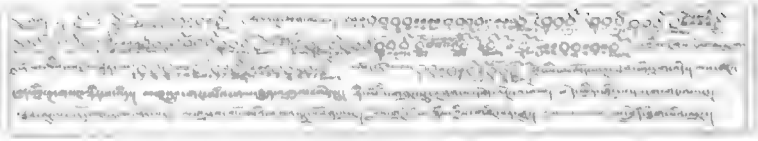


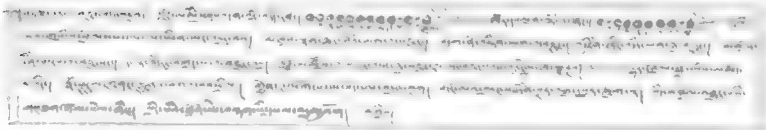
图 6-48 央依谱（见注脚 13）

4. 综合谱

综合谱是寺院央依谱的一个特点，类似于小总谱，其中有念诵、舞蹈、伴奏为一体的；有念诵、伴奏为一体的；也有纯器乐的总谱。为了演唱、演奏、舞蹈的统一，早期苯教和宁玛派的有些寺院在大型的诵经仪式上有指挥。指挥是由领经师“嗡最”（དབུ་མཛད།）担任，指挥时并不用指挥棍，而是挥动右手时而击拍案桌。苯教师讲在大型的诵经仪式上由领经师挥手指挥，在苯教的发展中由来已久，但具体是什么时间开始的很难说。以下是两首德格苯教寺院的综合性央依谱：

第一首：





第二首：

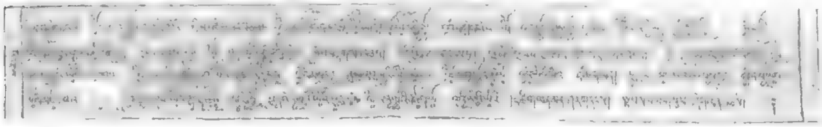


图 6-49 央依谱（引自佛经）

不同的曲线标示了唱韵、吹奏乐器，圈点标示了打击乐。

(三)央依谱的符号标记

央依的记谱方法上各派各寺在相同的理念下又有各自的特点，原因有多种，主要原因可能是大家缺少规范和统一。藏区的每一个寺院每年要诵的经文很多，我们把它简单地分为大家共诵的经文和仅限于某区某寺的经文两大类。大家共诵的经文如祖师、宗祖撰写的经典和主要宗教仪式上念诵的经文，如九乘大法、内外密三宗主要经典、伏藏、《甘珠尔》、《丹珠尔》等，以及所有寺院共同举行的大法会上念诵的缅仲苯教菩萨除障、忏罪、长净顶礼忏悔、母续还愿忏悔、吉祥遍生、心经、回向、祈愿文等。这些早期传承下来的经典大多没有标示乐谱，它的音声是一代代通过口耳相传传承下来。现在看到的央依是后来的学僧为了能准确地传承早期经典中的音韵，根据口耳相传传承下来的进行认真的记录并予传承，今天我们看到的乐谱大多是这样出来的。如在《护法神“格聂”补仪轨乐谱》（ཆོས་རྗེ་དགེ་གཉེན་ཆེན་པོ་བཞིའི་གསོལ་ཀའི་མདངས་ཀྱི་ཁྲ་མིག་བརྗོད་བྱང་ཅམ

་དུ་བཀོད་དྲན་པའི་མེ་ལོང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།）中说：

༄འཕགས་མཆོག་ཀླུ་སྒྲུབ་སོགས་ལ་ཞེ་བར་བརྒྱུད། རྔ་མི་སངས་རྒྱས་གྲགས་པའི་དྲུང་དུ་དཔལ་ཆེན་ཆ་ཀོ་ཙ་བ་ཞུས་ཏེ་བོད་དུ་བསྒྱུར་ནས་དཔལ་ཕག་གྲུ་དང་མགོན་པོ་འབྲི་ཁུང་པ་ནས་ད་ལྟའི་བར་དུ་རྒྱུད་སྒྲུབ་ཐབས་མན་ངག་ལག་ལེན་སོགས་རྣམ་དག་པར་མ་ཆད་ཅིང་ཆོས་སྐྱོང་གི་གཙོ་བོས་མཛད་པ་ལས་འདིར་རྗེ་ཀུན་དགའ་རིན་ཆེན་གྱི་བླ་ནས་ཕྱིགས་སུ་སྦྱར་བའི་ལས་རིམ་གསལ་སྟོན་གྱི་གདངས་དབྱངས་རྣམས་ཀྱི་ང་རོ་བརྗོད་བྱང་དུ་བཀོད་པ་ནི་ཐོག་མར་ཆེམས་བརྡུངས་ཆེ་ཆུང་ཕྱེལ་བ་ལན་ལྔ་བྱས་རྗེས་མཚམས་གཅོད་ཀྱི་རིམ་པ་ལ་ཕྱག་བརྒྱ་ལྷམ་མཚམས་གཅོད་པར། ཐ་ལན་ཡོད་ཀྱི་ལུམ་བརྡུངས་གསུམ་དང་བཅས་པས།

大意为：经圣者龙树等师徒传授，由噶大译师从扎米桑杰扎巴那儿接收传承并译成藏文，因此这一密宗本续从帕姆珠巴和直贡巴时期一直连绵不断地传承到至今，其内容以护法神祭供等为主。在此主要记述由贡嘎仁青大师编创的业序明鉴的乐曲，开始击奏钹，大小合奏五次后，分隔顺序由首碲头进行分隔。

又如在《密宗乐谱汇集》中有这样一句话：

དེ་ལྟར་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་གསང་བ་འདུས་པའི་སྒྲུབ་ཆེན་འབྱུང་དང་འབེབས་གདངས་ཀྱི་རིམ་པ་རྣམས་བན་བཅོས་བྱུང་རྒྱལ་གྱི་འབྲོས་འགྲེག་ཅམ་ཡིན་པར་ཁུང་ལྡན་གསར་རྙིང་ལུགས་སྲོལ་མང་དུ་ཐོས་ཤིང་རིག་པ་འདི་ཡའང་གནད་གསང་ངེས་པར་ཅུང་ཟད་སྣོ་ནས་ཞིབ་མོར་དཔྱད་དེ་བཀོད་པ་ཡིན་པ་ཕྱིན་ཆད __འདི་ལ་ནོར་མེད་བྱུང་ན་གནད་གསང་འགགས་ཞིག་མཆིས་སོ།

大意为：对新旧密宗各类乐谱进行认真学习和领会，并作（口耳相传）仔细记录、编写，若无错误和不足之处，可作鉴赏。

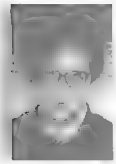
这种央依谱如果是祖师或本尊根本寺高僧编写，应用、流传的区域或寺院就广，而是普通寺的高僧创编可能仅用于本寺。不论是佛教或苯教每寺都有自己的本尊及主尊护法，有专诵的礼赞祈祷颂、礼赞经、行愿偈、祈愿文等，有的高僧就对这些经配上音韵，或把这些经文的音韵记录下来予规范和传承。如《护法神“格聂”酬补仪轨乐谱》

（ཆོས་རྗེ་དགེ་གཉེན་ཆེན་པོ་བཞིའི་གསོལ་ཀའི་མདངས་ཀྱི་གྲྭ་སིག་བརྗོད་བྱང་ཅམ་དུ་བཀོད་དྲན་པའི་མེ་ལོང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།）

ཕྱལ་མཛད་མགོན་པོ་འབྲི་གུང་ལ་འདུད། བཀའ་བརྒོས་དམ་བཞག་དགེ་བསྙེན་ཆེན་པོ་བཞིའི། གསོལ་མཆོད་དབྱངས་སུ་འཆོར་བའི་གྲྭ་སིག་ནི། མཐོང་ཤེས་དྲན་པའི་མེ་ལོང་འདི་ན་གསལ།

大意为：在密宗领域造诣深的直贡巴大师，为了恢复密集原貌，或避免一些错误，创作了护法神“四大居士”（格聂）酬补仪轨乐谱明鉴。

དེ་ལྟར་རྣམ་བཞིའི་མགྲོན་རྣམས་གཉེས་བྱེད་ཕྱིར། བསངས་མཆོད་སྟན་འགྱུར་འདུམ་དུ་



འཁྲིལ་བའི་དབྱངས། ཏཱ་ར་ཡི་དཔལ་ལ་འབུ་འདོད་ན། དྲ་མིག་དེ་ཀོ་བརྗོད་པས་ལེགས་པར་ཕོངས།

大意为：为了四持明能够喜悦轮回众生，创作了悦耳的梵香祭乐，又附上了详细的乐谱。

བཀའ་བརྒྱུད་བདེ་གཤེགས་འདུས་པའི་ལྷ་ཚོགས་ལ། རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་གུས་པའི་ཕྱག་འཚལ་ནས། བསྐྱེད་རྫོགས་འབྲིང་པོའི་དབྱངས་ཀྱི་རང་སྒྲ་ནི། མི་འཇིགས་གདོང་ལྔའི་དབང་པོའི་ང་རོ་བཞིན། རྒྱལ་འཁོར་ཀུན་གྱི་མཆོད་པའི་བྱེ་བྲག་ཡང་། ཀུན་བཟང་མཆོད་སྤྲིན་དག་གི་རྗེས་སུ་འགྲོ། དེ་ལྟའི་ཚུལ་འདིར་འཇུག་འདོད་ཤེས་ལྡན་དག། སློང་དང་དོར་བྱའི་ཆོས་ཚུལ་མ་འཁྲུལ་བར། དྲ་མིག་འདིར་བཀོད་ལེགས་པར་རྟོགས་བྱས་ནས། གསོར་མང་ལ་ཅན་གྱི་དབྱངས་ལྟར་ཕོང་ཞིག་ཀྱེ།

大意为：祭奉诸乐神，生起自发的音韵，如同雄狮怒吼般享誉四方。诸居士祷祭之分支，尾随普贤之云供，为了学好和供奉祷祭的智者，能够明辨是非正误，才将此乐谱记录下来，望其学好此乐谱并用之得当

在记谱符号的运用上没有一个统一的标注或要求，显得有些紊乱，使初次接触者感觉神秘、复杂。为了能够掌握和了解央依谱，在此作一简单的归纳，将央依谱的符号划分为唱诵、吹奏乐和打击乐三种符号。

1. 唱诵符号

诵经中的唱诵大多寺院都是通过口耳相传的方式传承，用符号记载下来的相对要少一些。唱诵的符号与吹奏乐符号很相似，都是用曲线来表示，如果不加说明是难于区分。唱诵谱没有具体的音和音高，诵唱过程中旋律的起伏、强弱、长短，是用线条的起伏、长短来表示，没有经过一定时间的口耳相传的学习和实践是很难把握，因此一般寺院的诵经仪式上都有领经师引领，音高、速度、强弱都是由他来控制。如：

1） 甘丹寺《法行次第八部大音央依乐谱》：

2）扎什伦布寺《中调和大调的“央依”》：

3)甘丹寺强孜扎仓僧院的《酬谢音乐之“驱魔胜敌”的乐谱》：

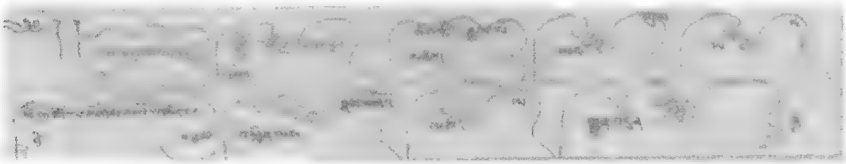


图 6-50 央依谱（见注脚 13）

唱诵乐谱的形状多样，较为多见有以下几类：

1）上弧形

2）下弧形：

3）平波文：

4）上平波纹：

5）下平波纹：

6）旋涡纹：

7）蛇行纹：

8）连续的大弧线：

2. 吹奏乐谱

吹奏乐谱包括筒钦、冈令、螺号等各类吹奏乐器。它们的记谱符号也是用各种形状的曲线来标示。如：

1）上弧形：

2）下弧形：

3）平波文：

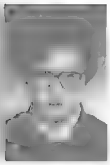
4）上平波纹：

5）下平波纹：

6）旋涡纹：

7）蛇行纹：

8）连续的大弧线：



9）连续的蛇行纹：

唱诵乐谱和吹奏乐谱作一比较，几乎相同，如果没有文字说明不易区分。《密宗乐谱汇集》和《护法神“格聂”酬补仪轨乐谱》是器乐谱，从两个谱中可以感受到器乐曲线谱的特点。

3. 打击乐谱

打击乐谱主要是鼓、钹、铙、铃等乐器，其中主要是鼓和钹，相对唱诵和吹奏乐谱打击乐谱的符号要复杂些，如：

1）“。”圆圈符号

圈符号是打击乐谱中普遍采用的一种符号，用数量和变体来表示演奏的变化，如：

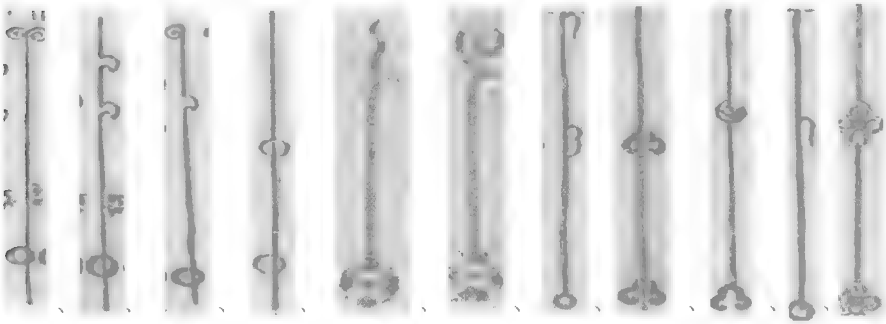
（1）有用圈的大小变化来表示音乐的强弱变化。如“　　”表示渐弱，相反为渐强。

（2）有的在圈后拖长尾表示长音。如：“　”，表示长音。

（3）有的长尾呈波线装，如“。　”，表示用钹的沿口碎击，波线的长度表示击奏的时间。长线或波纹线有平线的、竖着的和斜行的。圆圈符合多用在综合性谱中。

2）其它符号

由于缺少统一和规范，打击乐的符号显得很杂乱，下面只是一部分的打击乐符合：



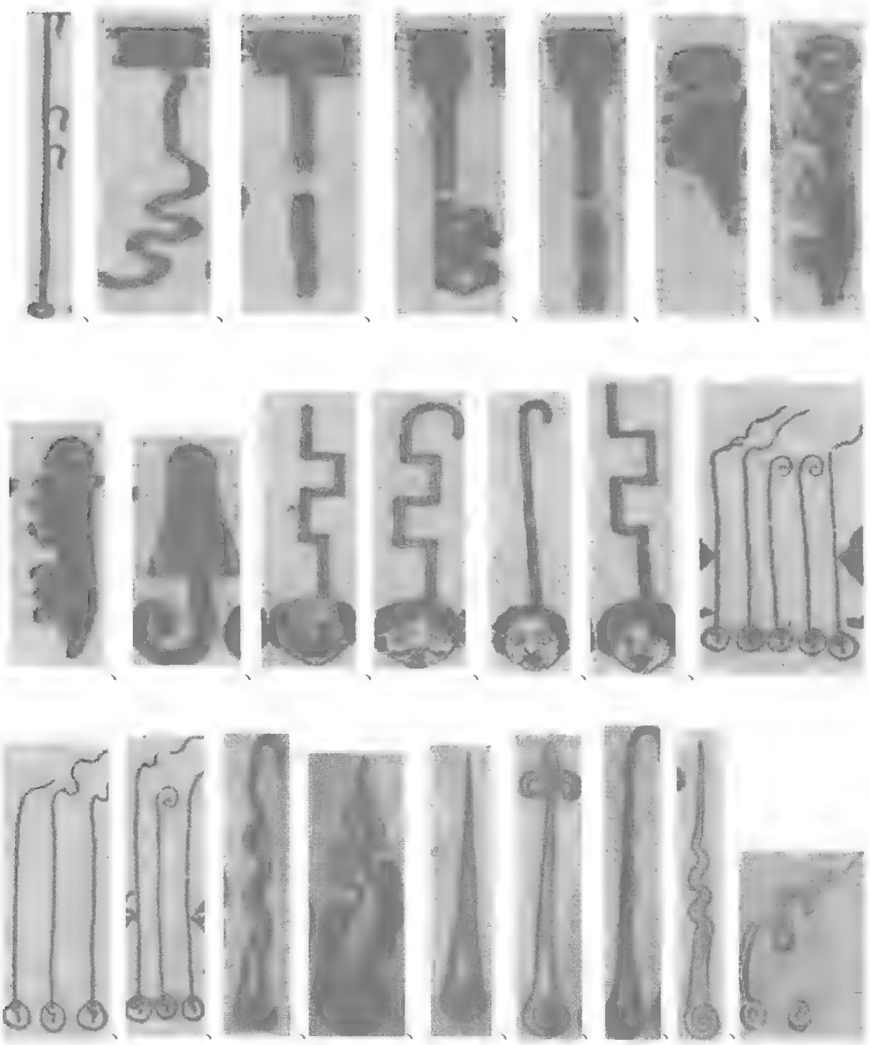


图 6–51 央依谱（见注脚 13）

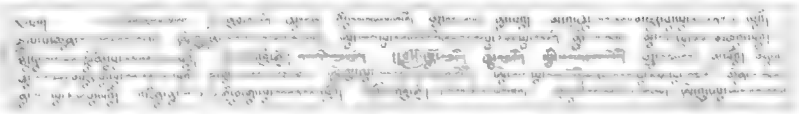
这些只是一部分，足以看出打击乐符合的多样性，如果没有口传心授、亲证践行，是很难掌握，从乐僧们娴熟默契的演奏和配合，感受到他们在这方面所用的功力。

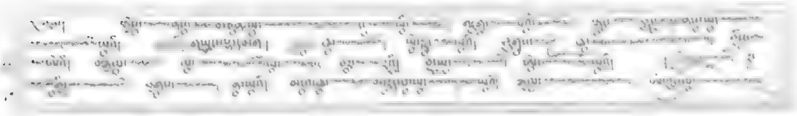
三、“央依”谱

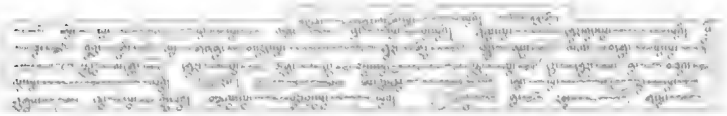
央依谱几乎每一个大一点的寺院都有，虽然缺少统一，各具特色，但也

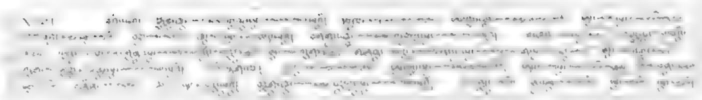
是有规律可循。为了便于大家的了解和研究，在这里把在以上举例较多的三部完整转载。

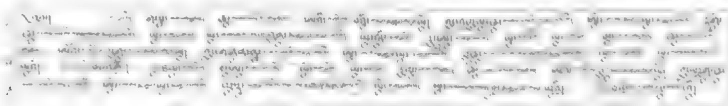
(一)苯教金刚乐谱

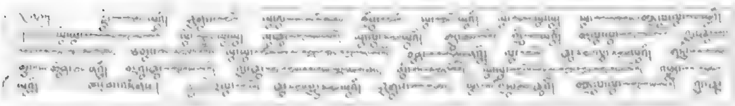


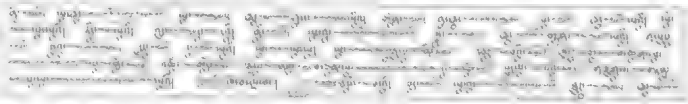


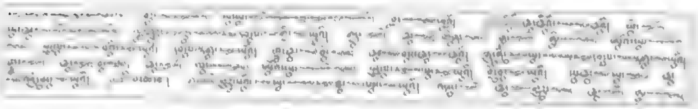


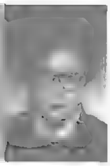


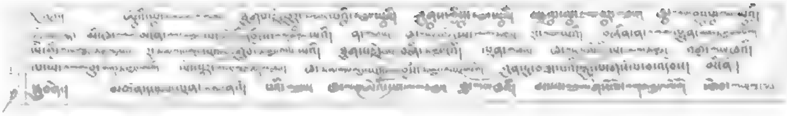


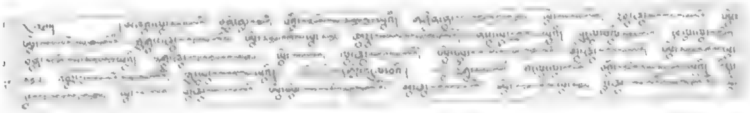


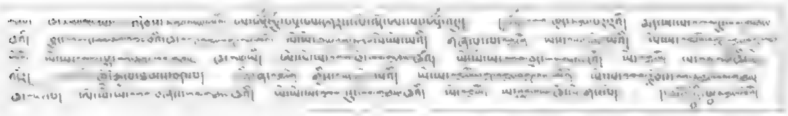


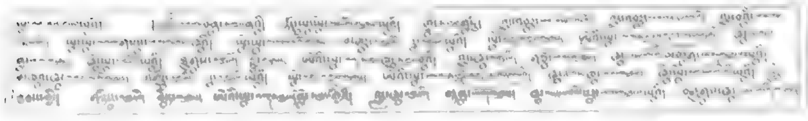


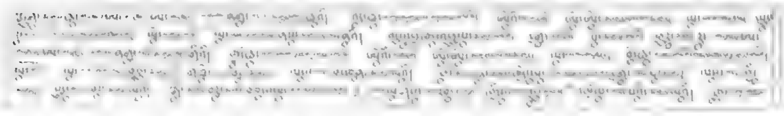


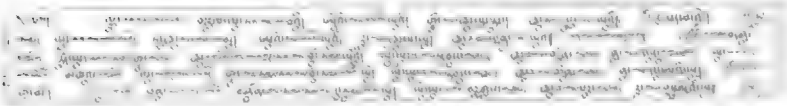


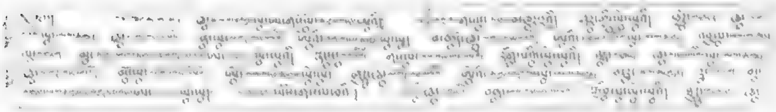


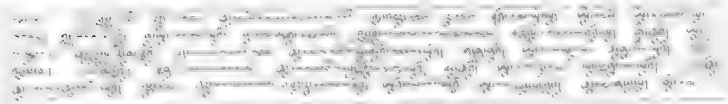


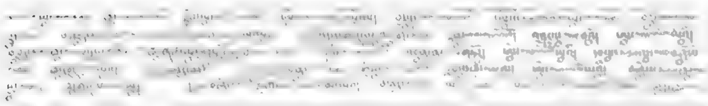


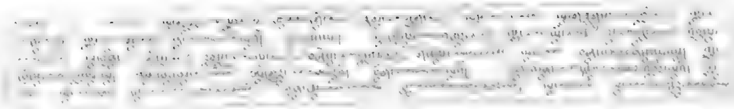


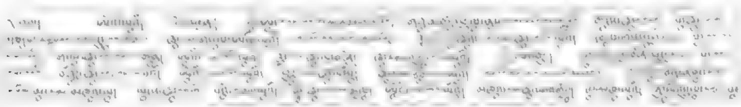


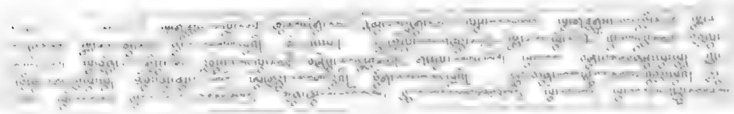


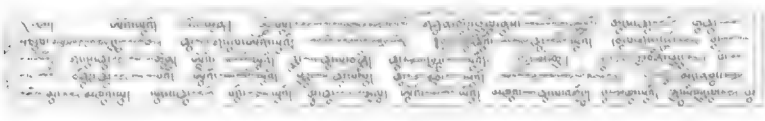


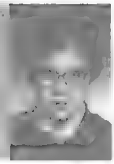


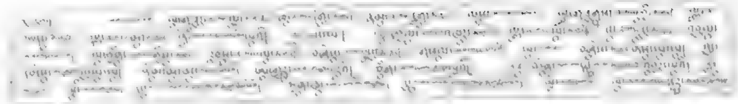


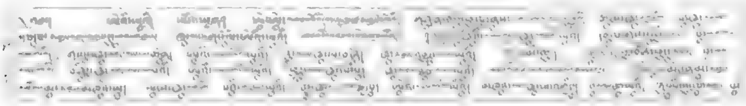


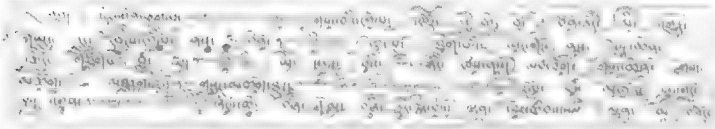


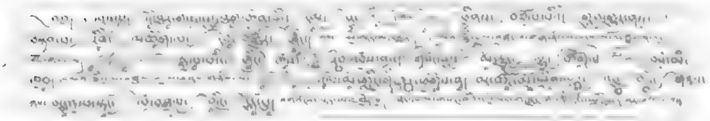


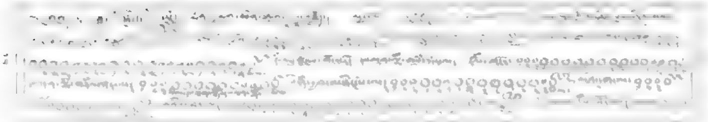


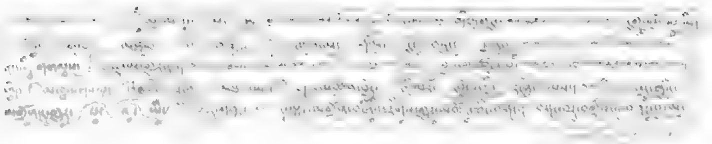


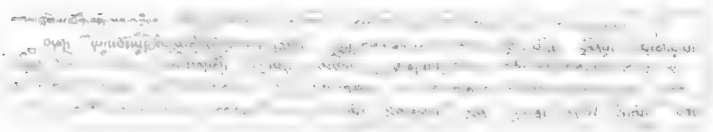


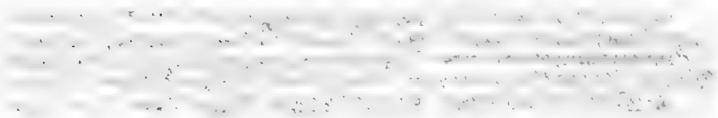


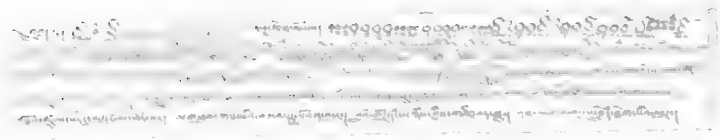


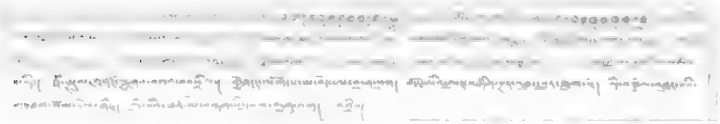


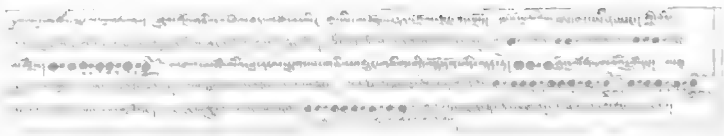


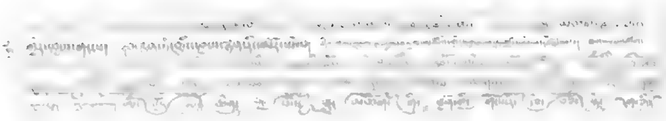


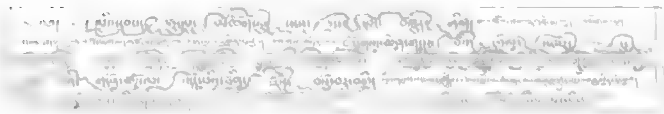




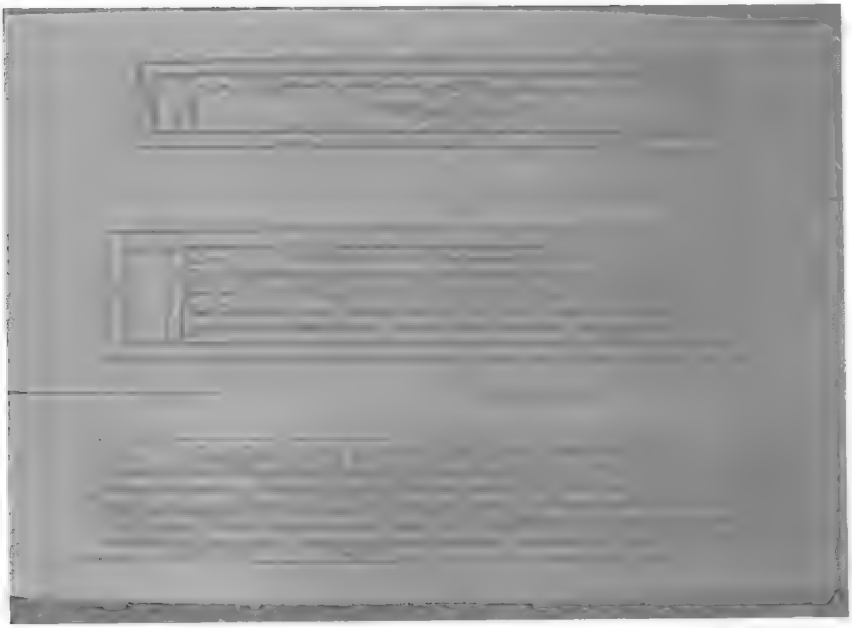


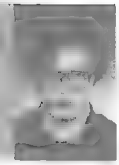


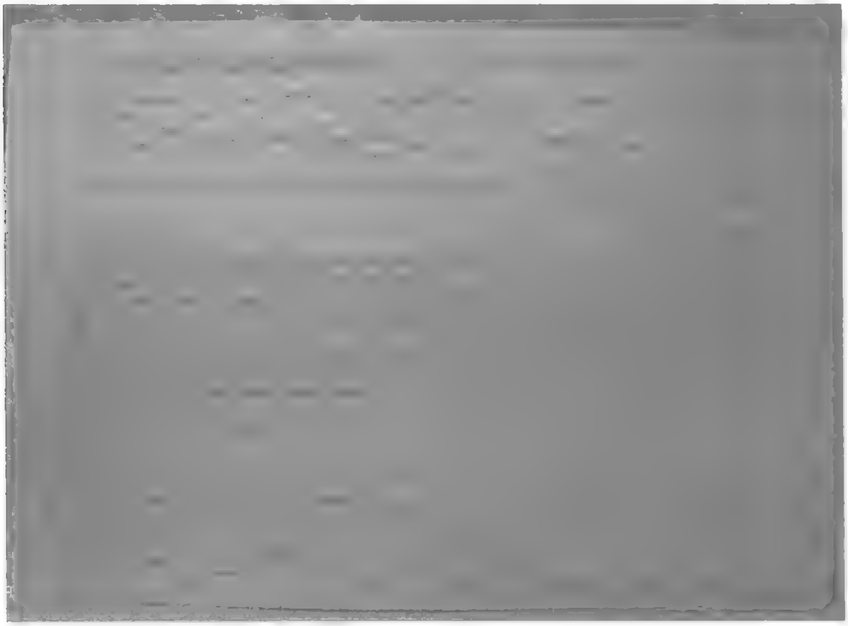


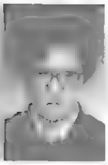


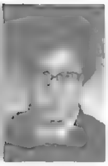
（二）《密宗乐谱汇集》（གཏེར་ཆེན་མཆོག་གྱུར་བདེ་ཆེན་གླིང་པའི་ཟབ་གཏེར་རྣམས་ཀྱི་རྡོ་རྗེའི་དབྱངས་ཀྱི་རིམ་པ་ཀ་གསལ་བར་བྱེད་པའི་ཡི་གེ་ཚངས་ཆེན་རྔ་ཆེའི་རྒྱུད་མང་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །）



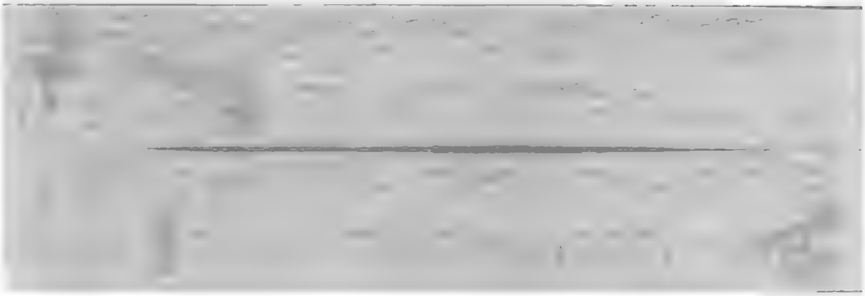


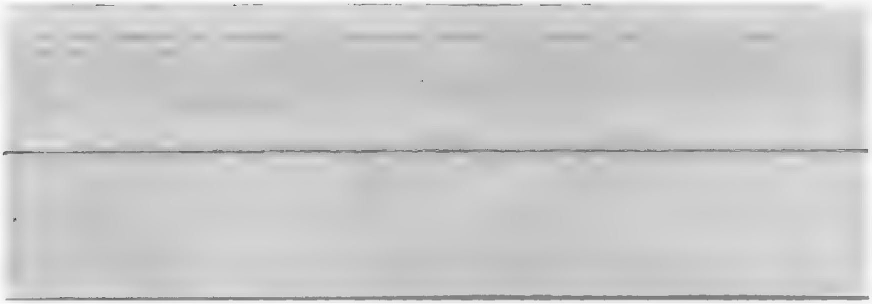


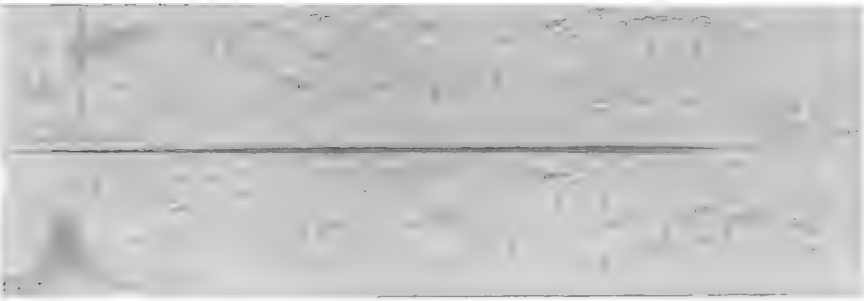


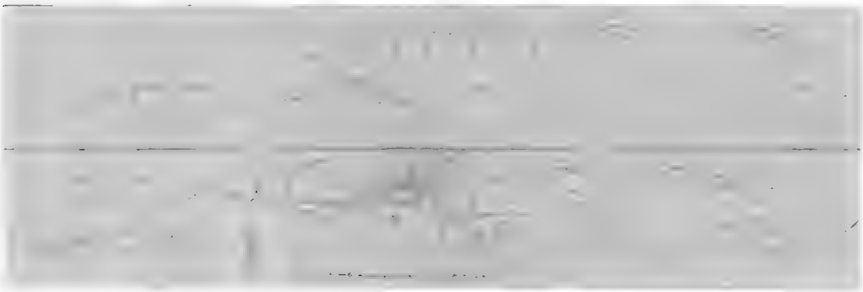


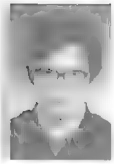
（　　）护法神“格聂”补仪轨乐谱》 （[illegible]
ག་བརྗོད་བྱང་ཚམ་དུ་བཀོད་དྲན་པའི་མེ་ལོང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།）

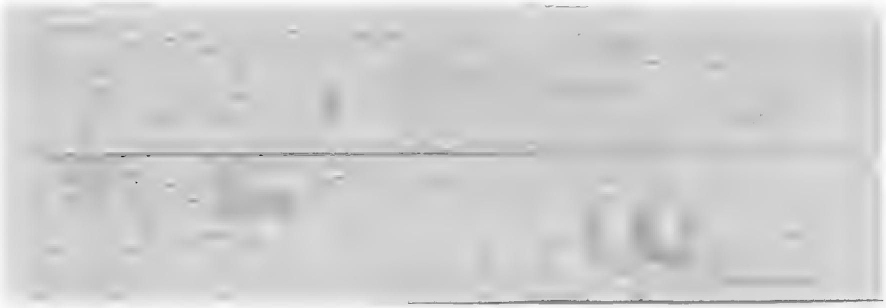


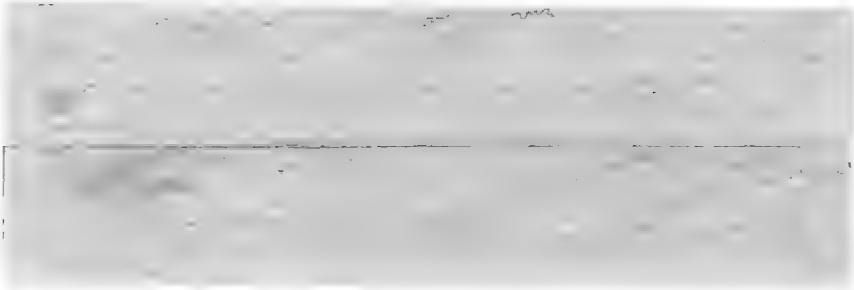


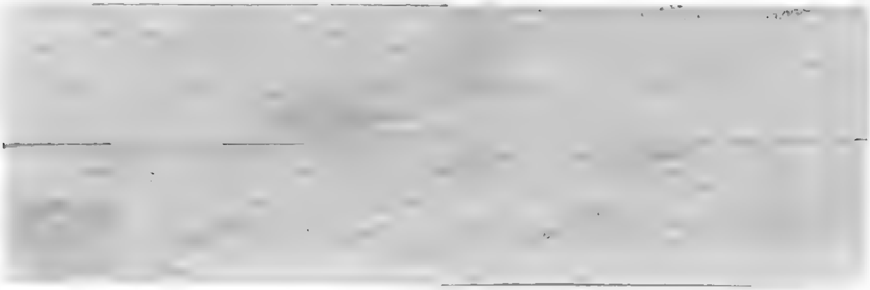


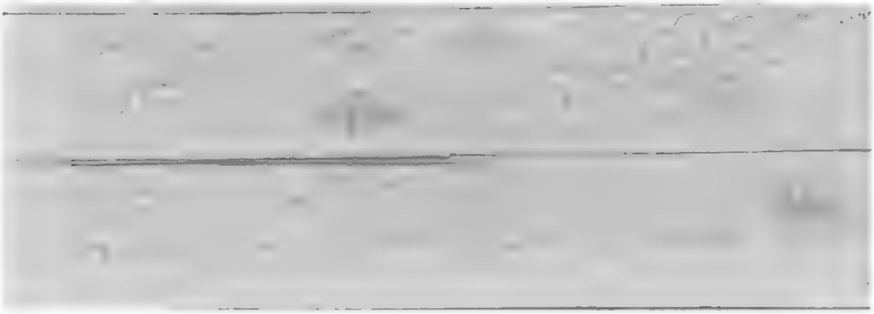


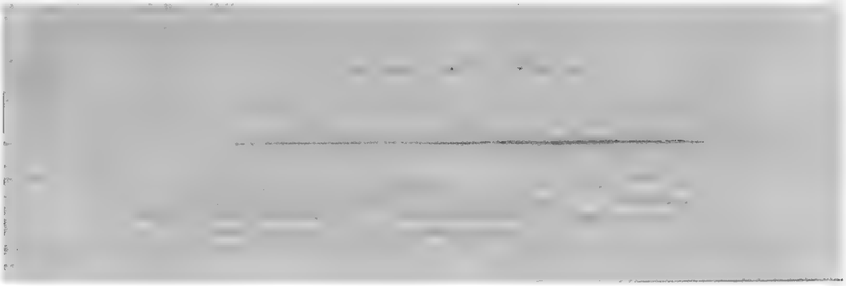


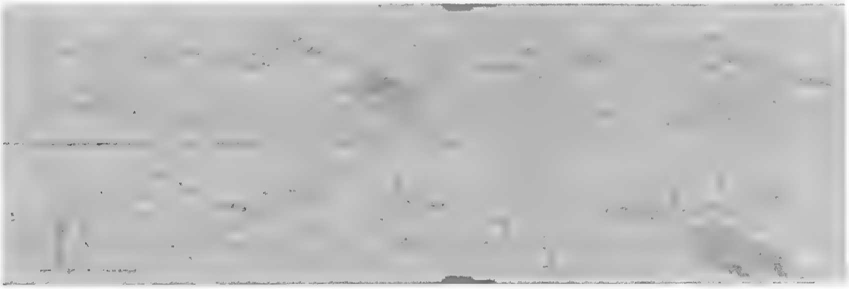


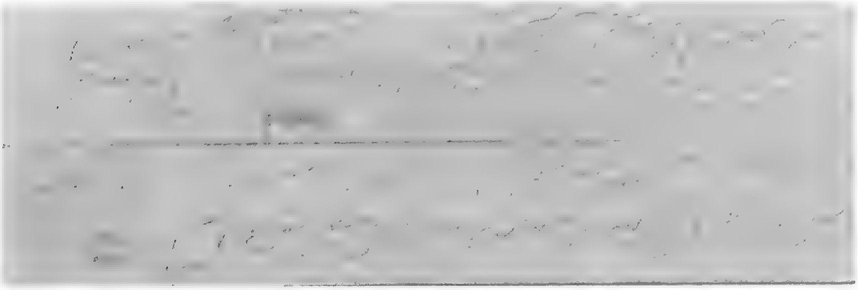


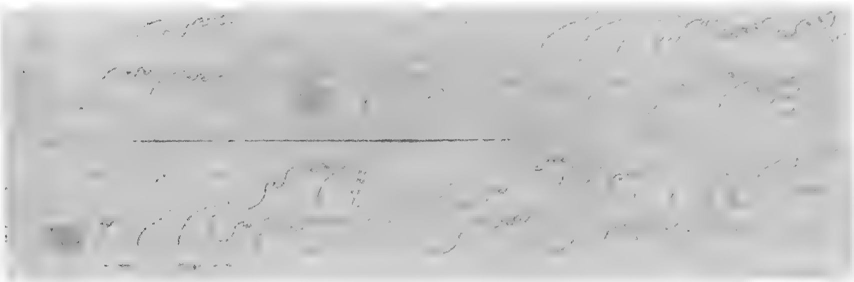


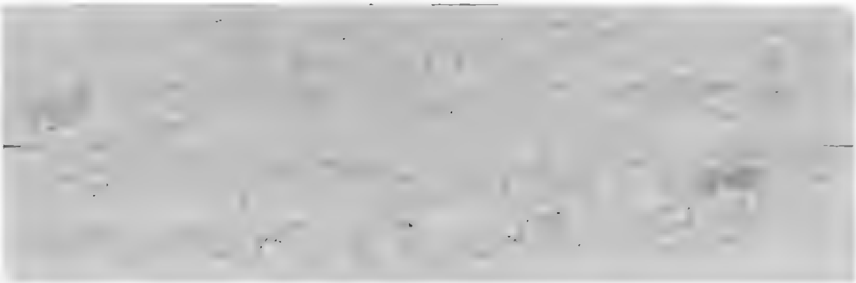


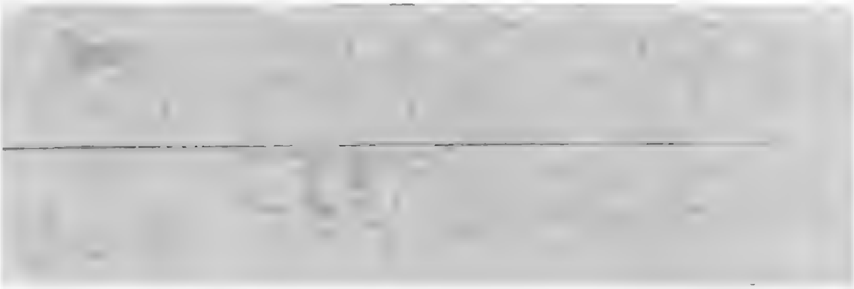


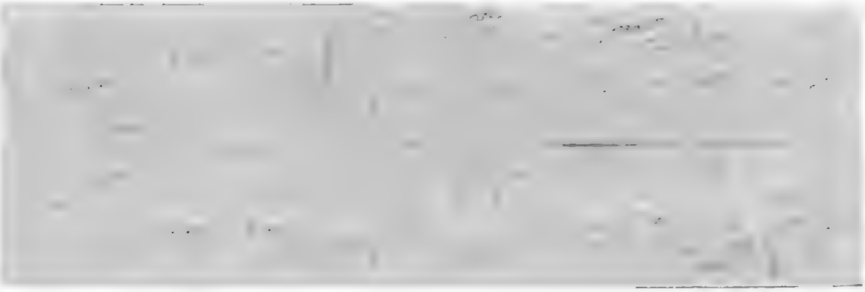


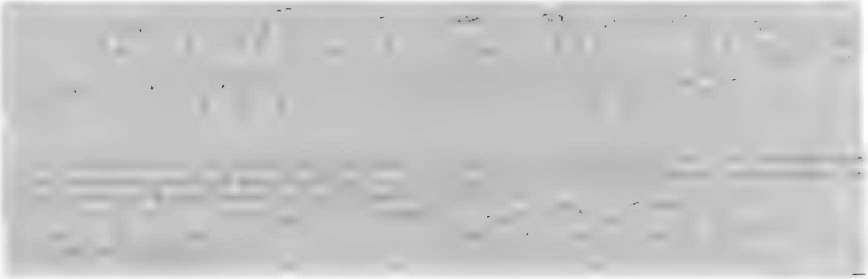


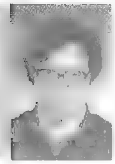


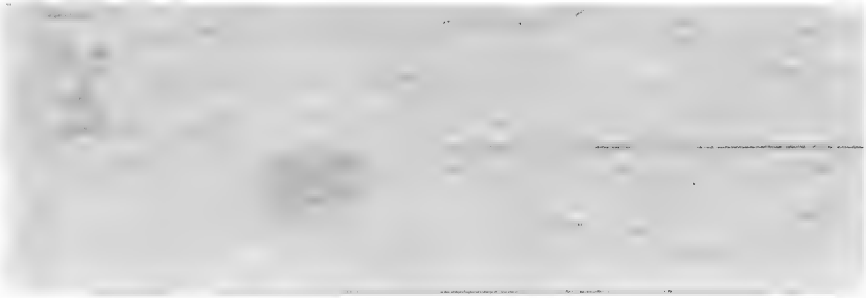


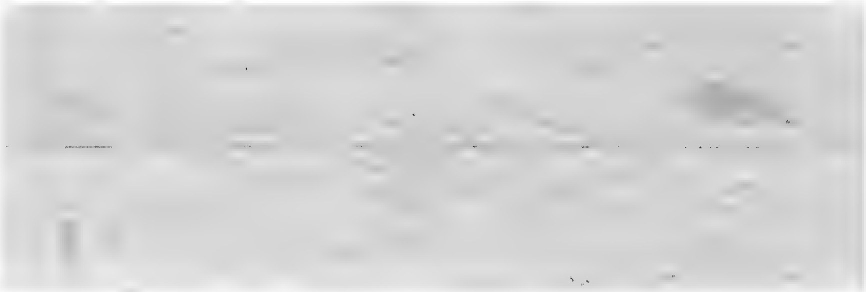


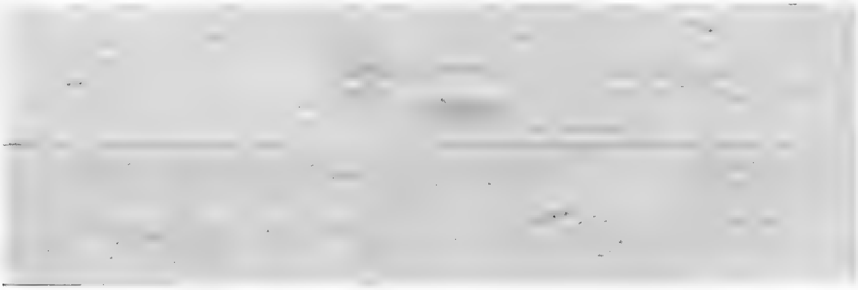


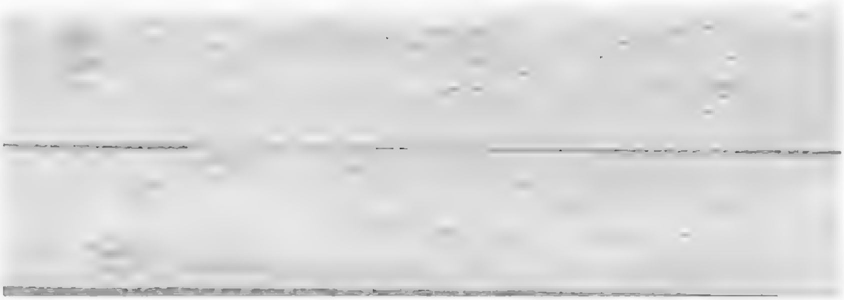


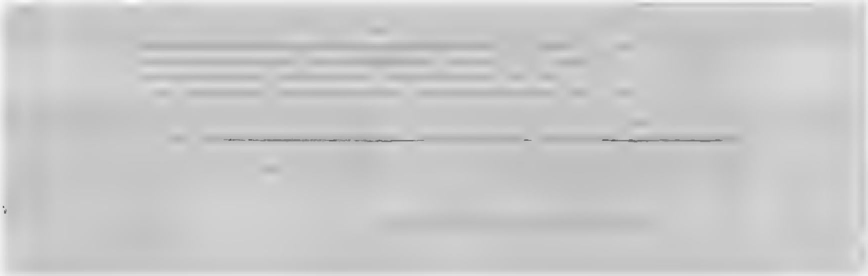


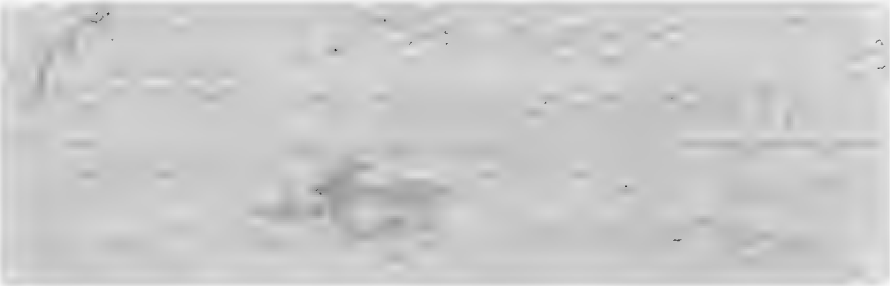


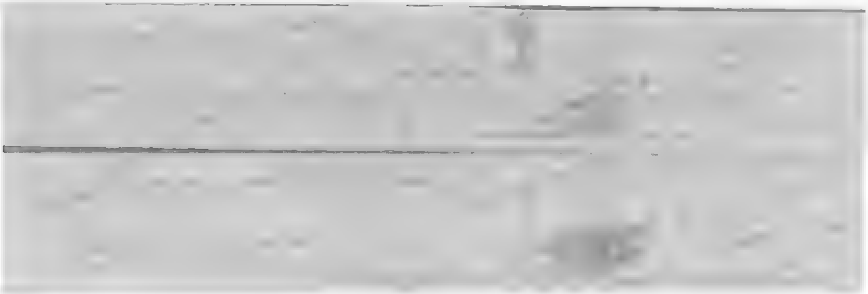


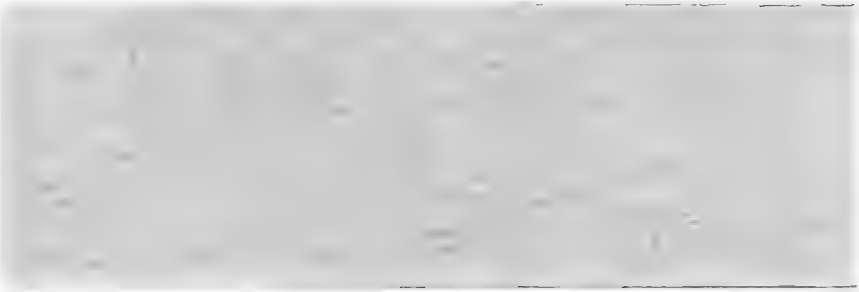


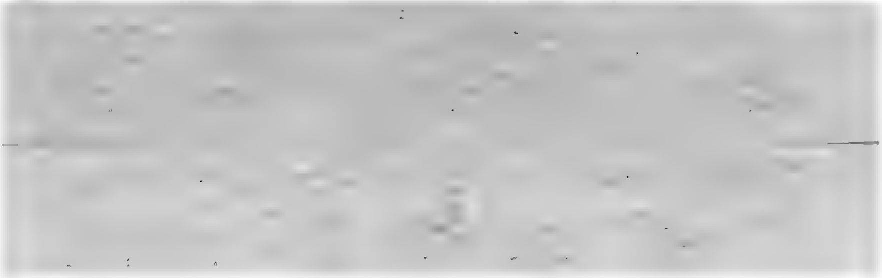


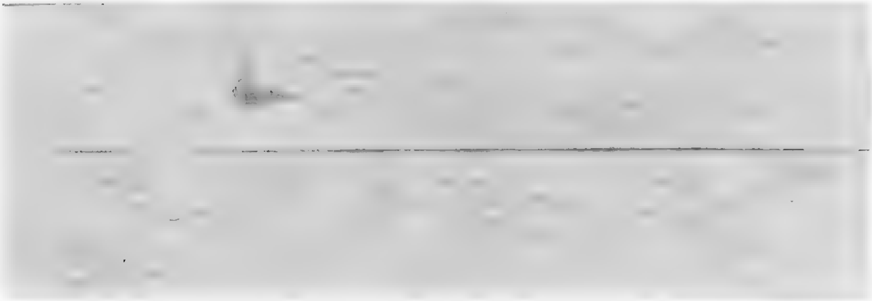


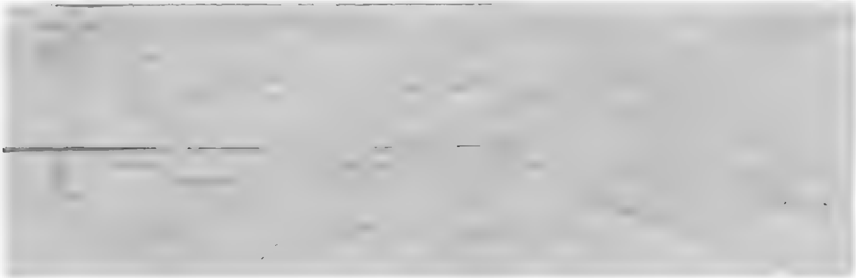


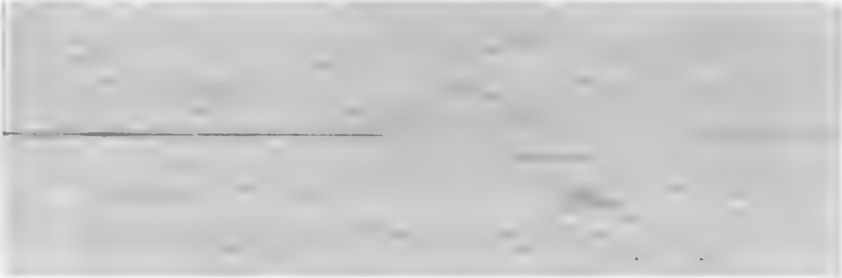


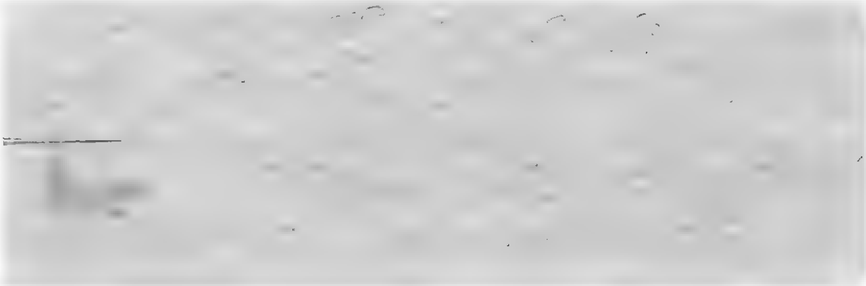


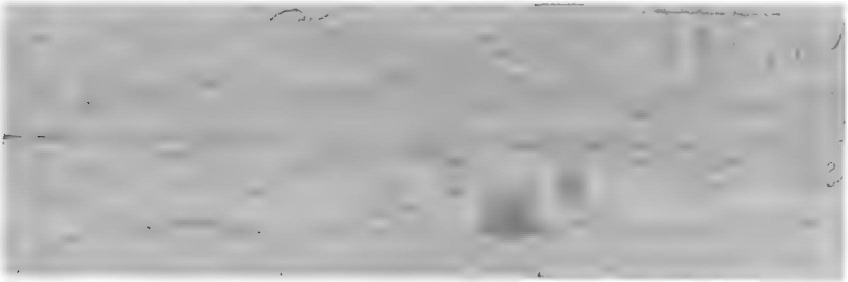


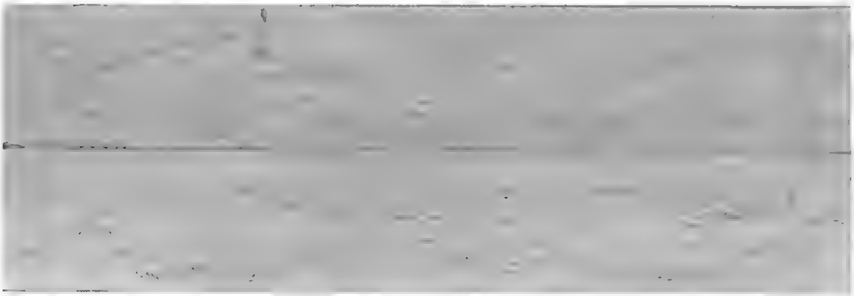


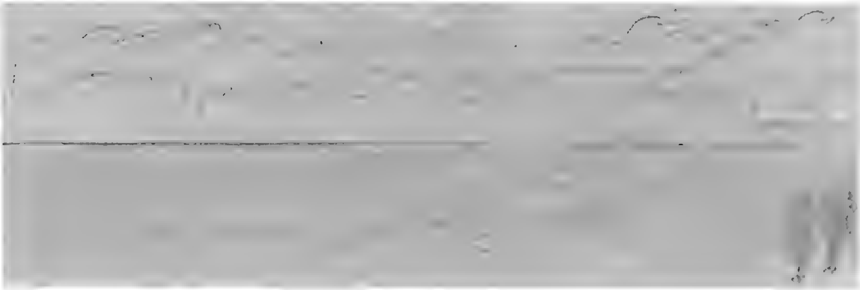


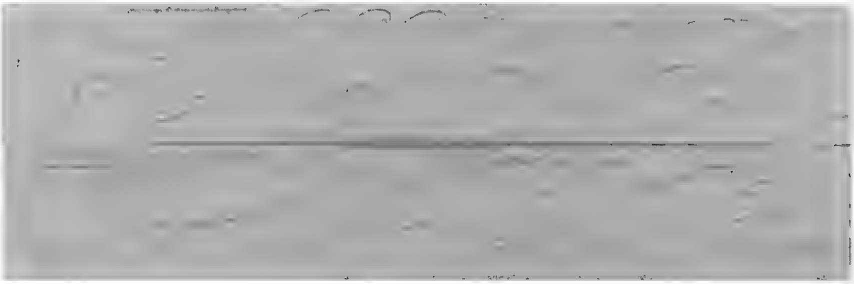


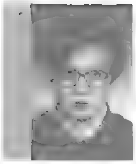


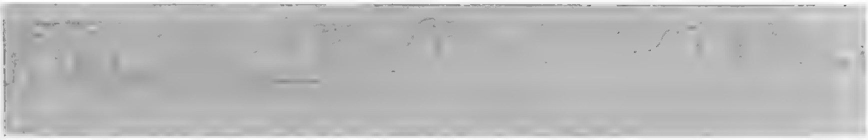


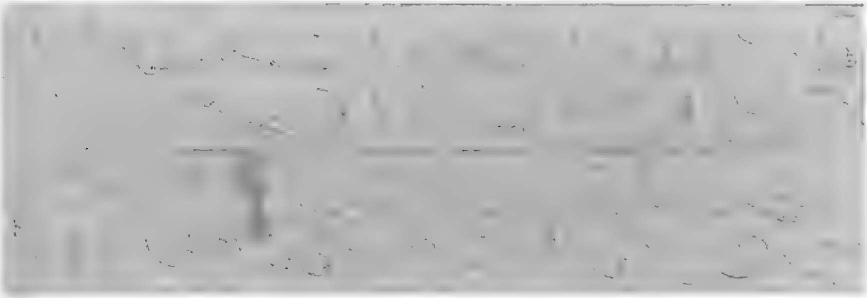


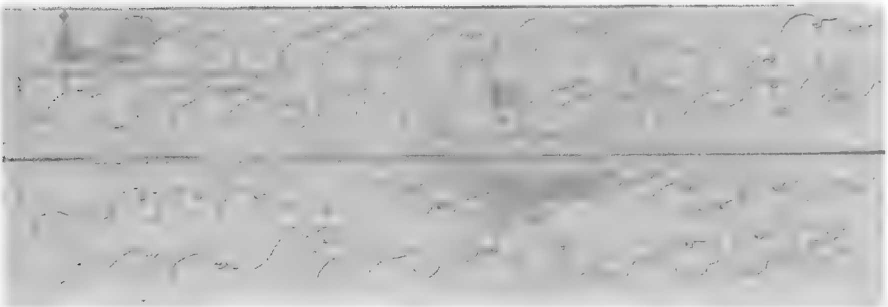


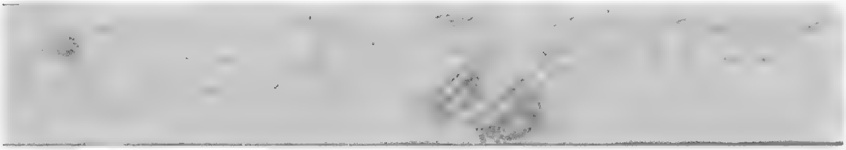


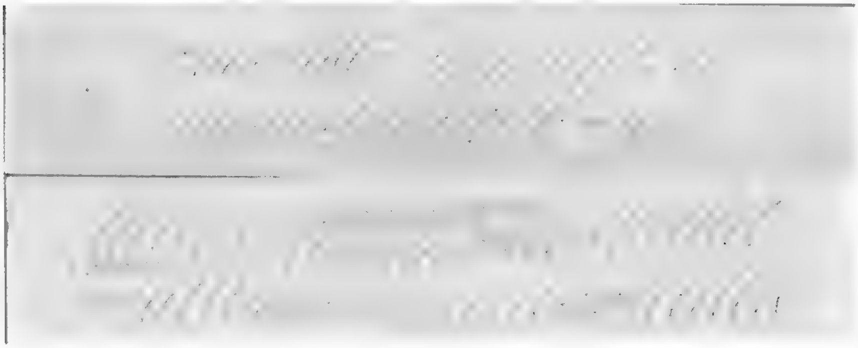


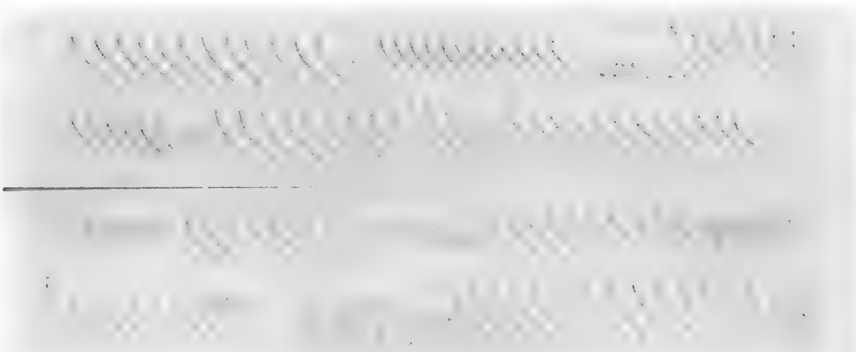


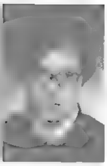


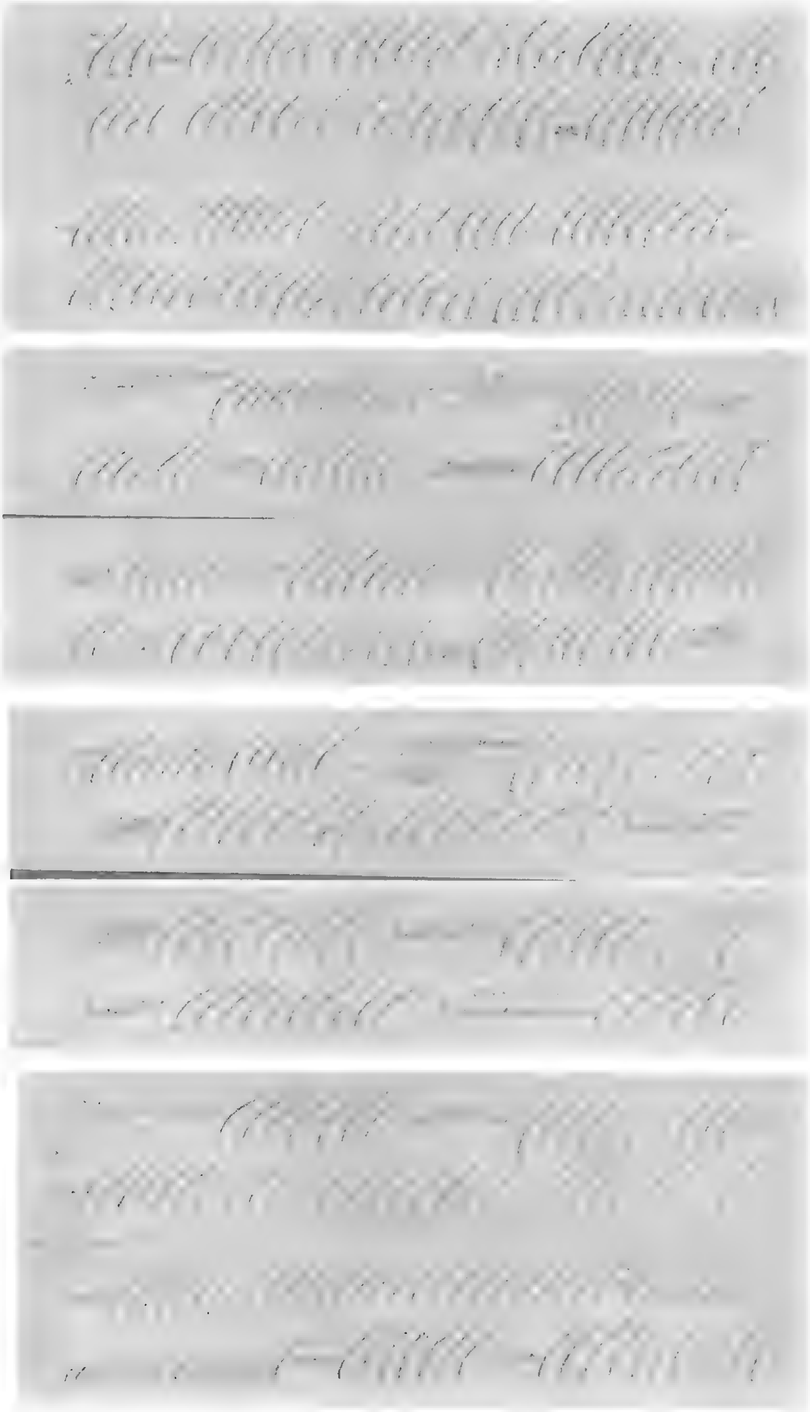


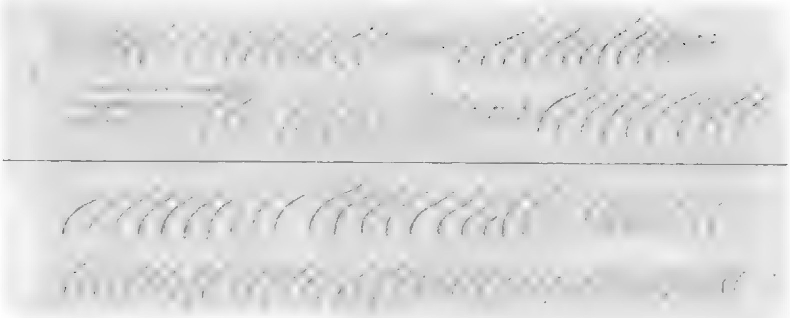


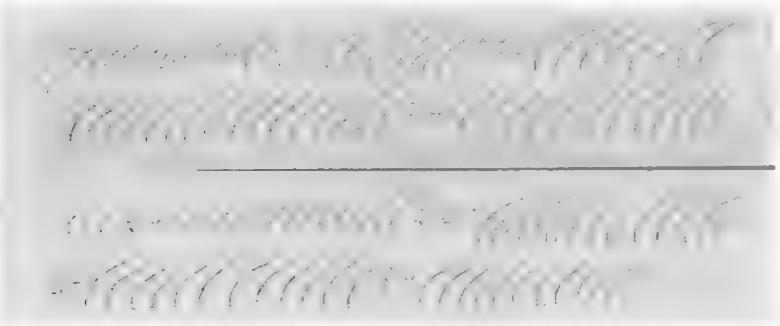


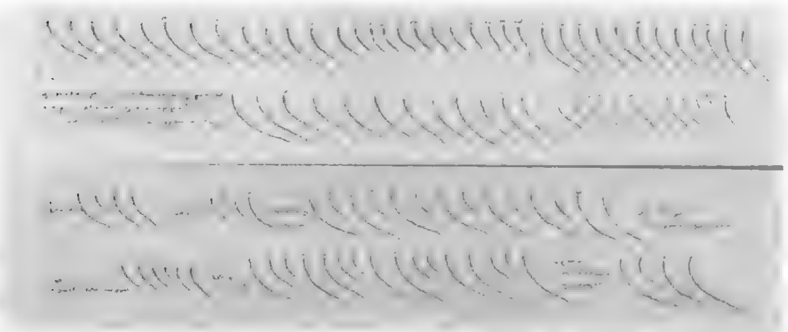


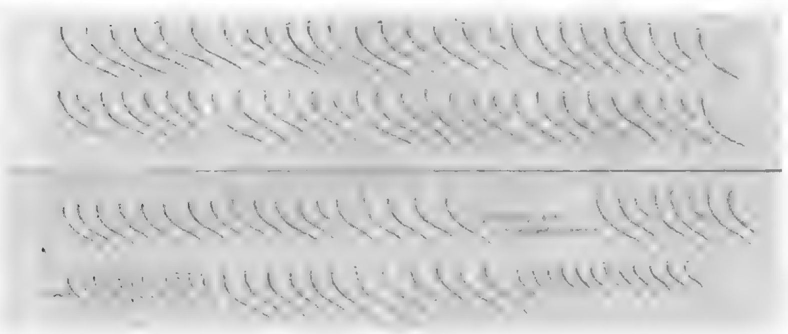


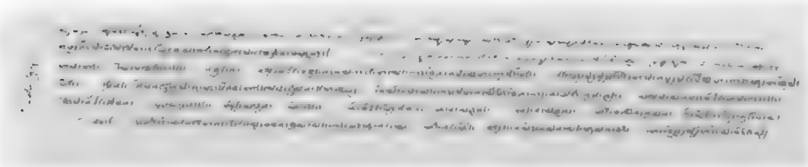


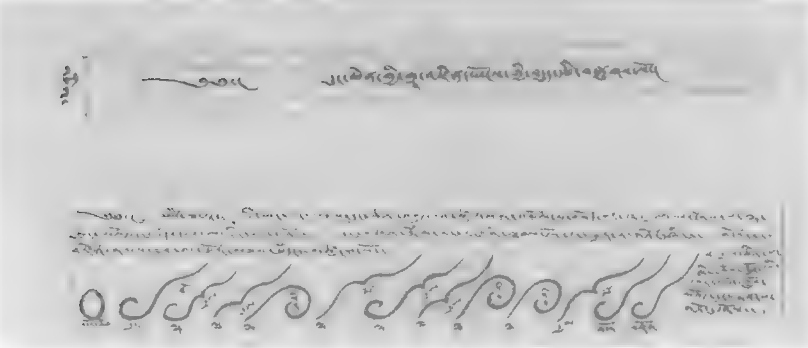


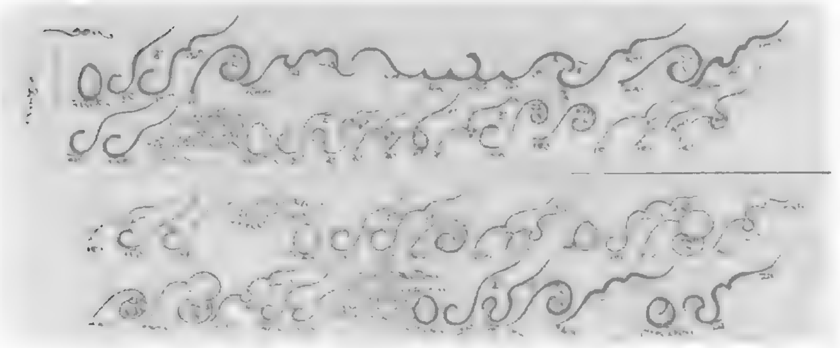


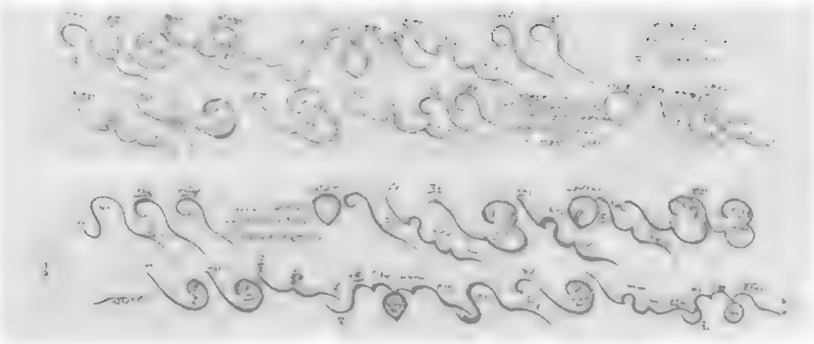


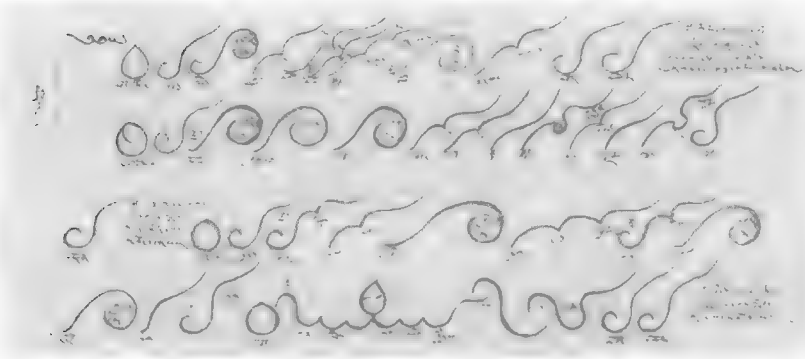


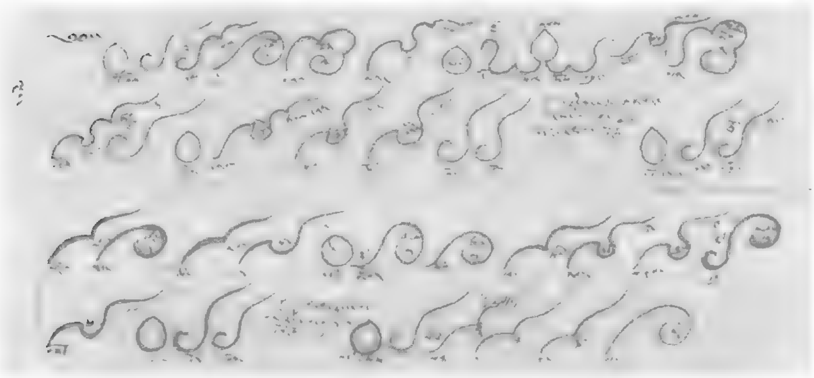


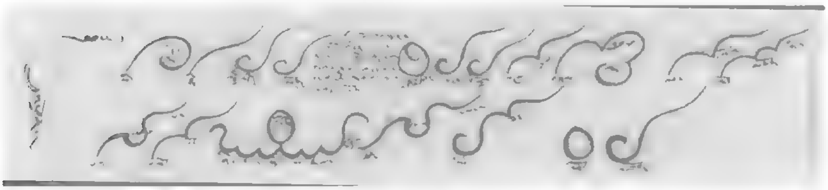


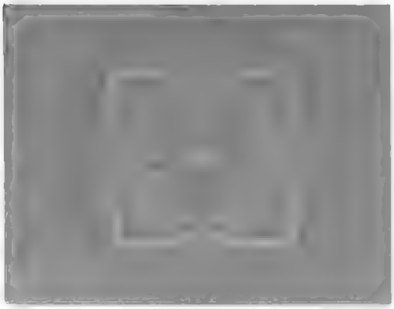
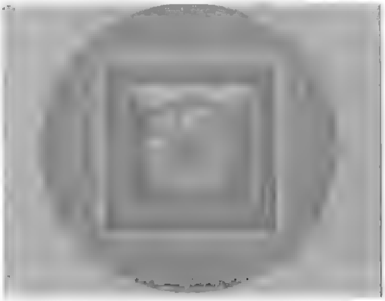


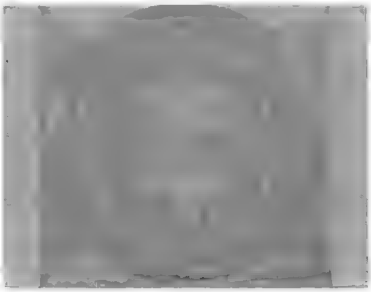
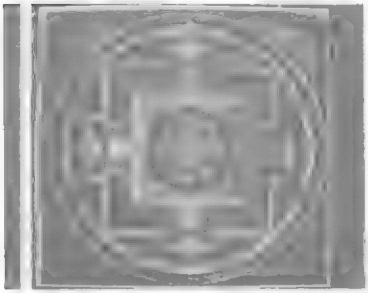
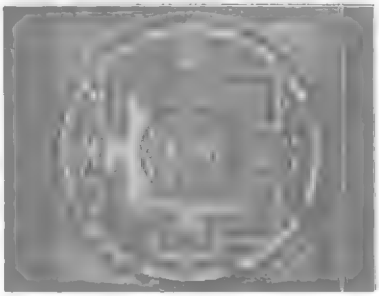


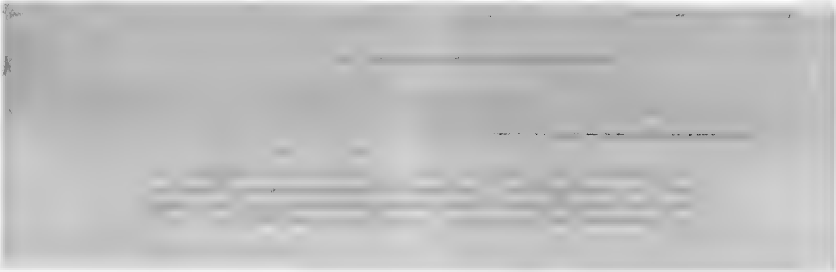


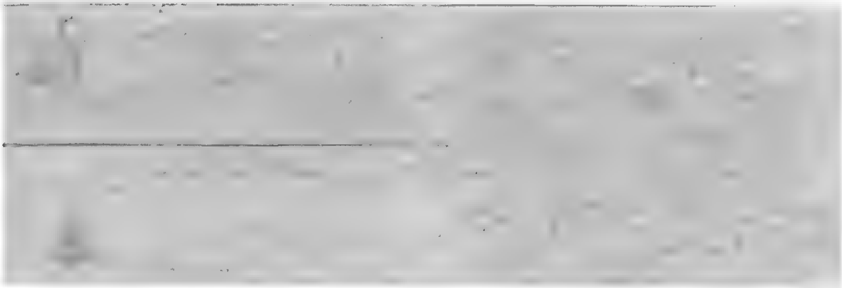


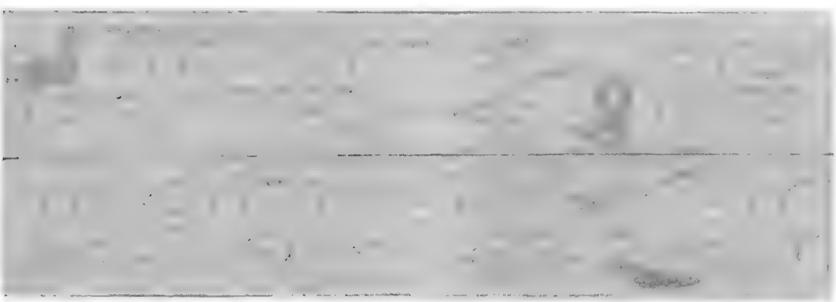


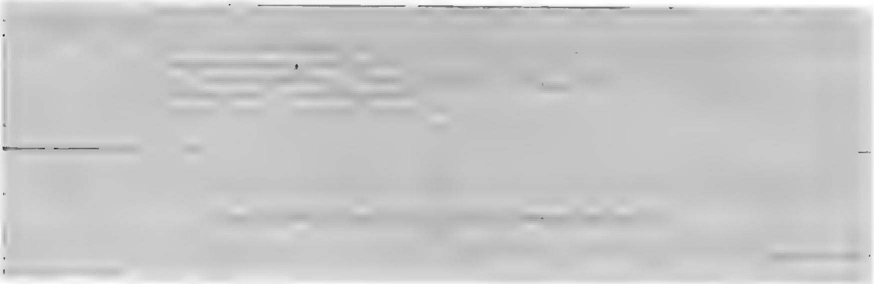



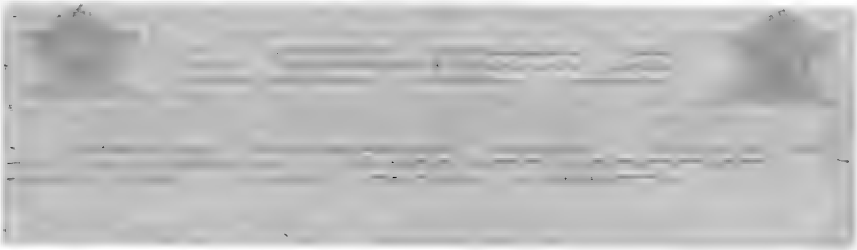




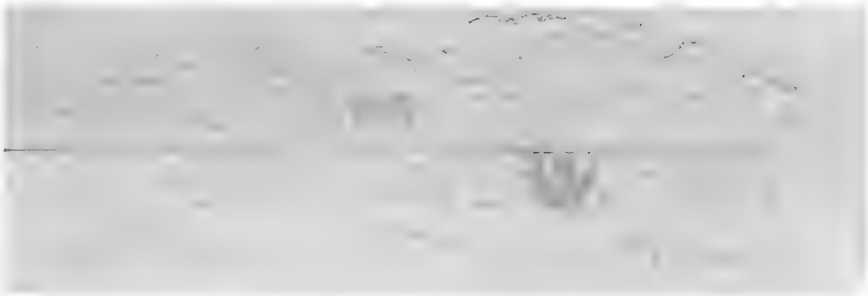


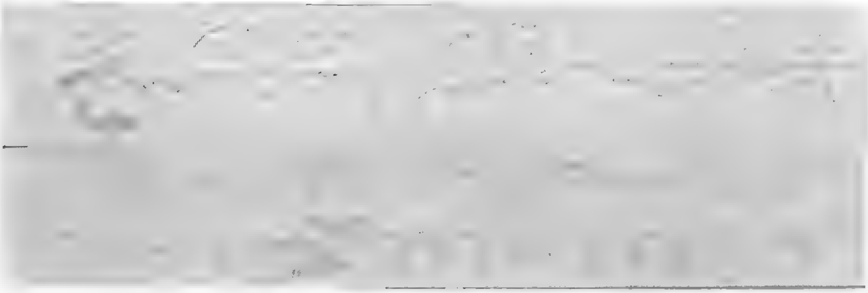


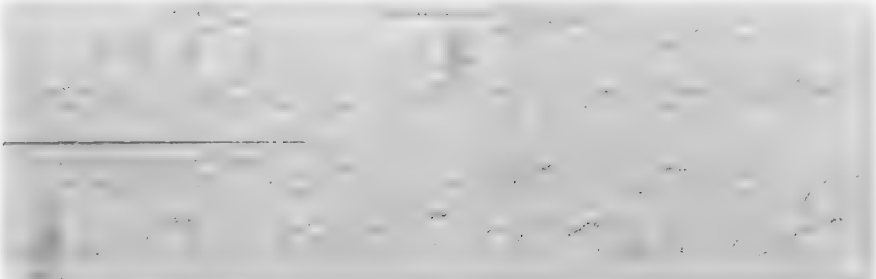


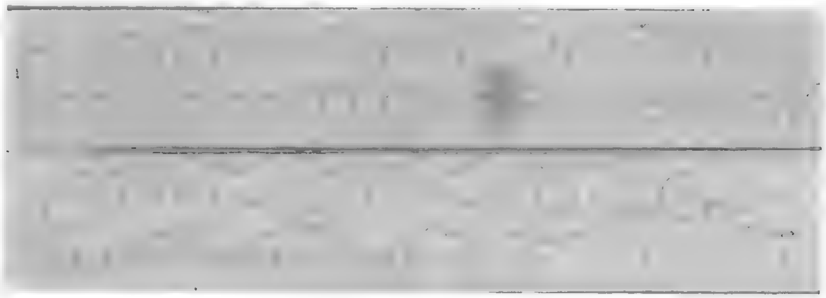


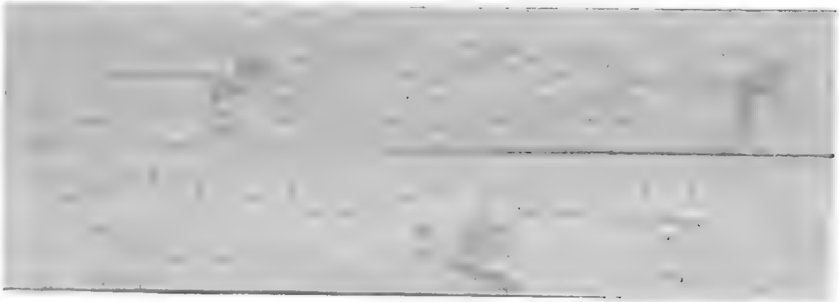


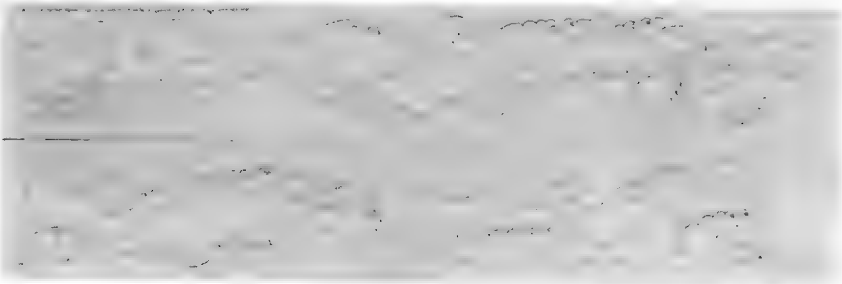


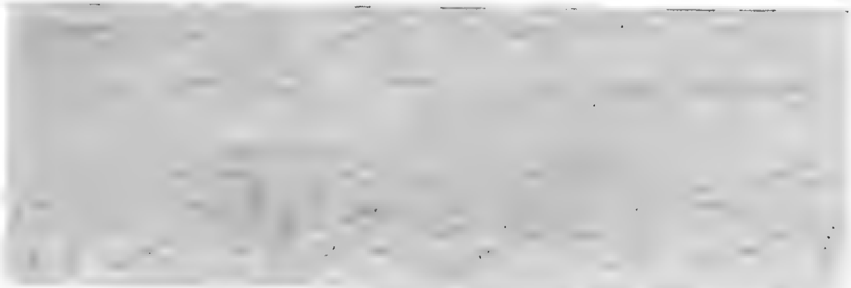


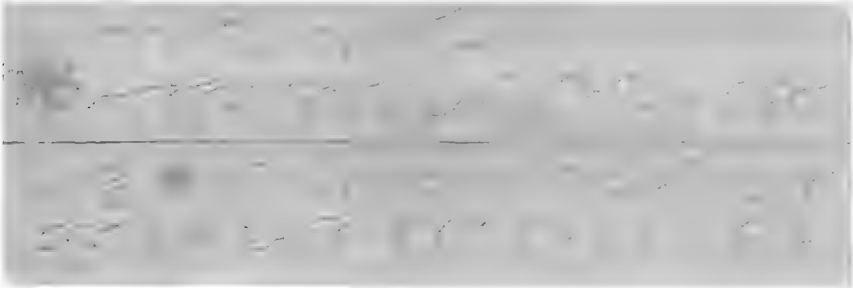


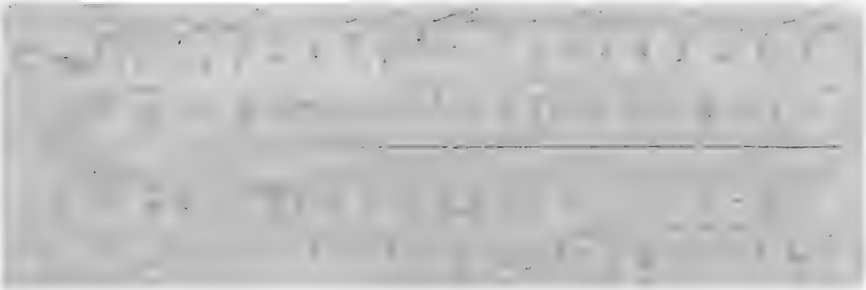


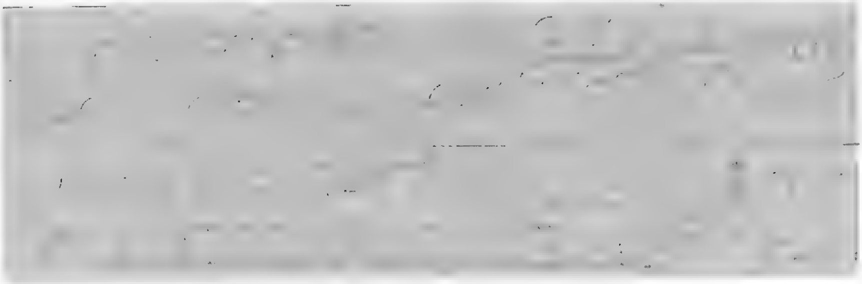


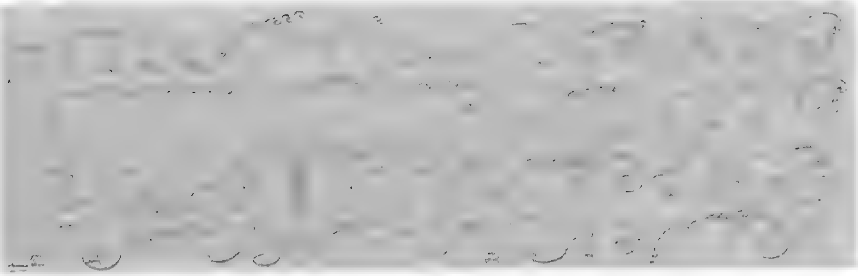


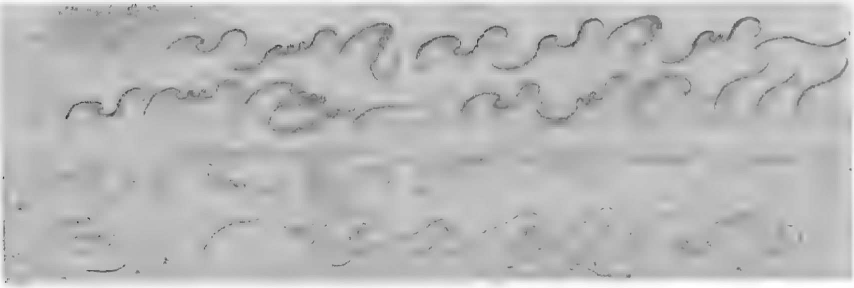


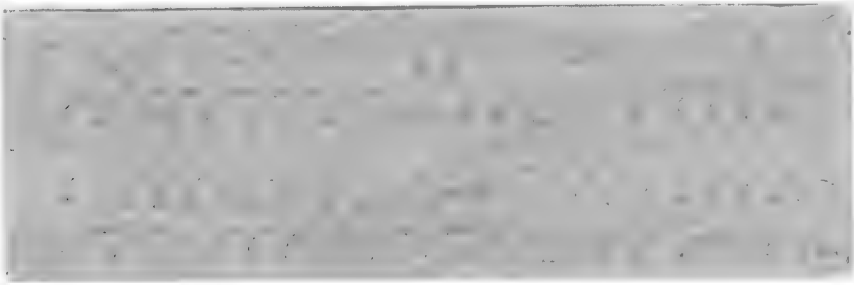


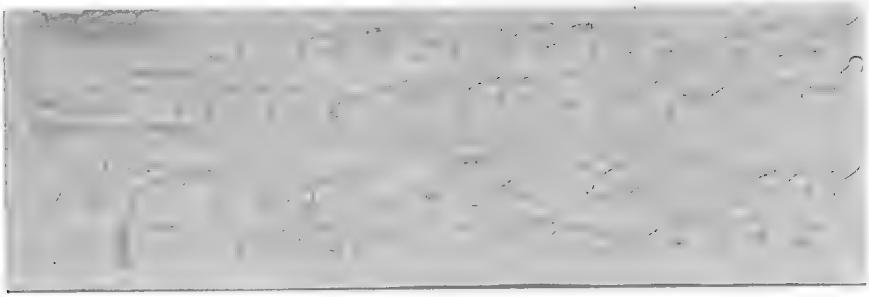


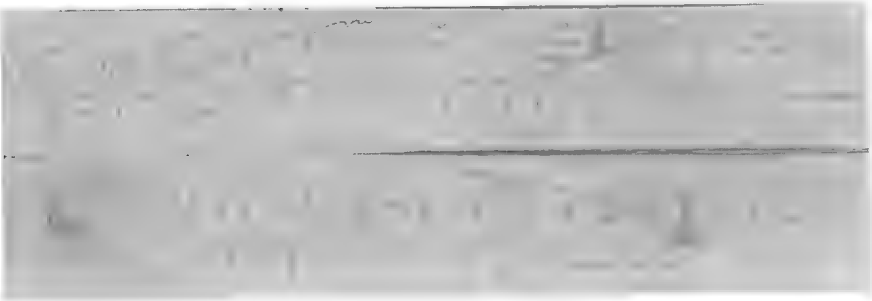


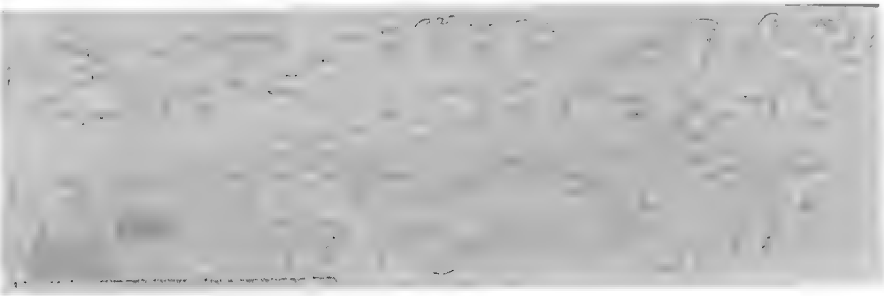


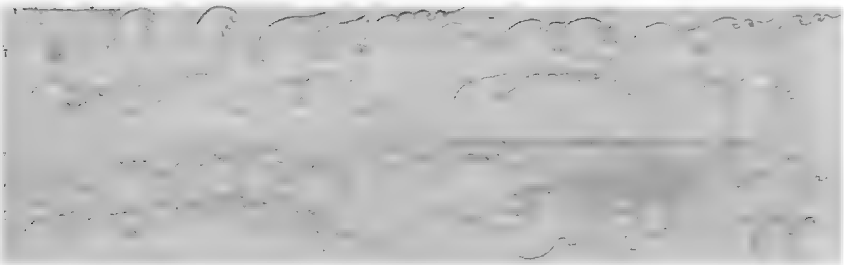


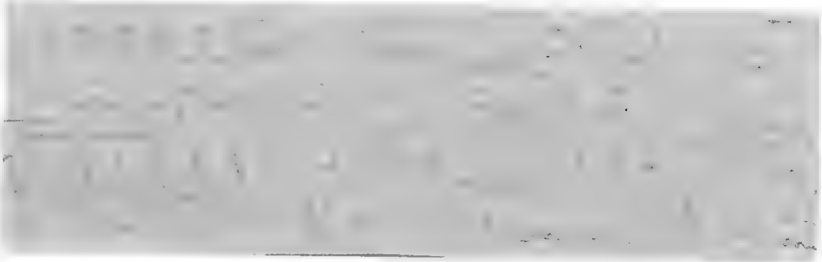


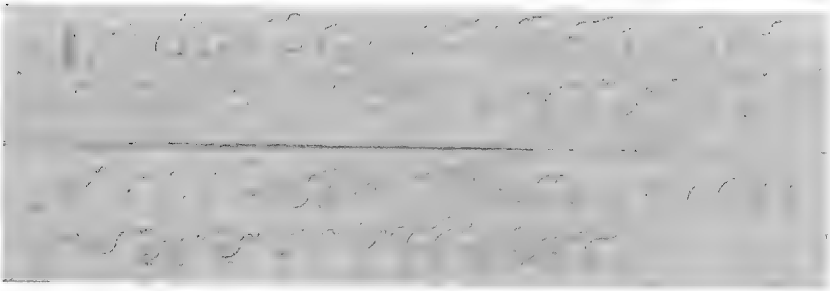


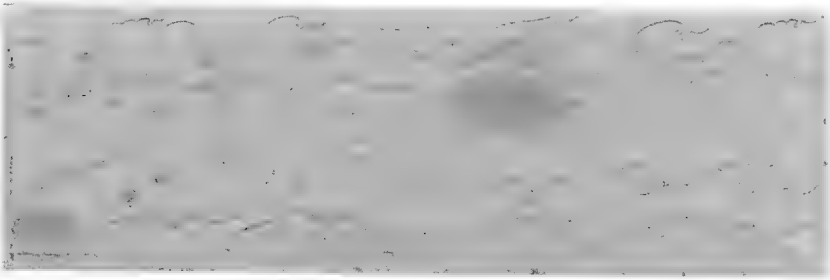


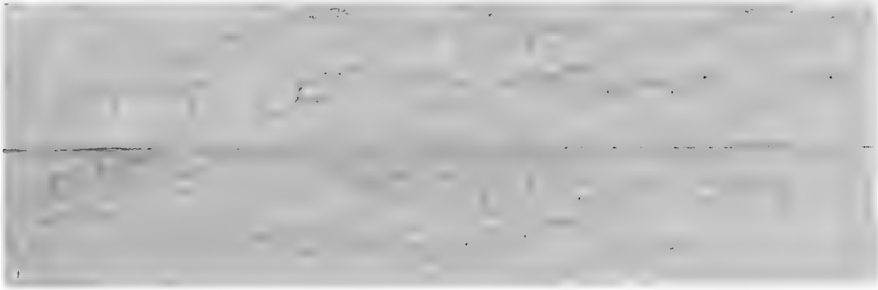


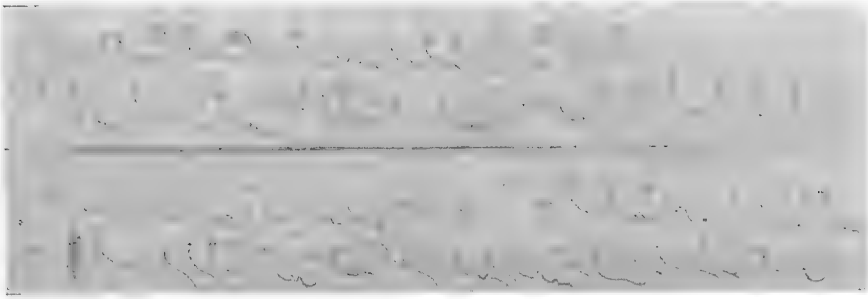


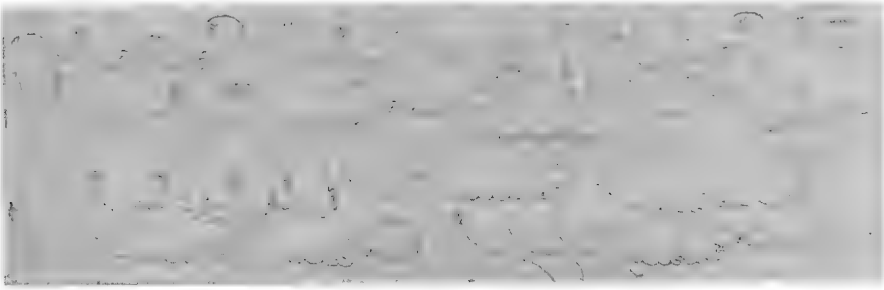


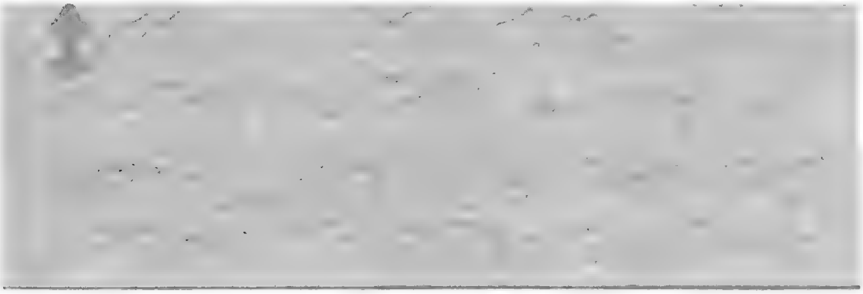


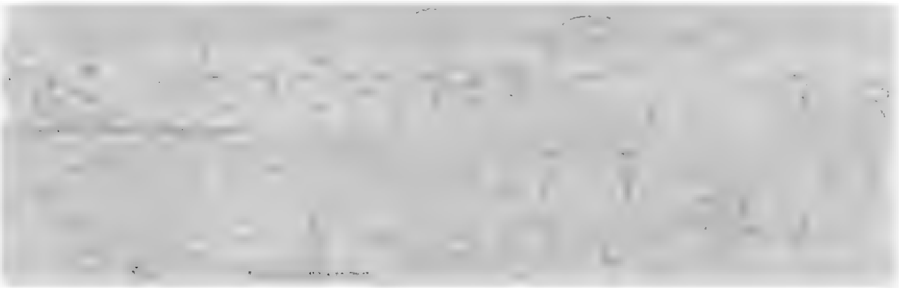


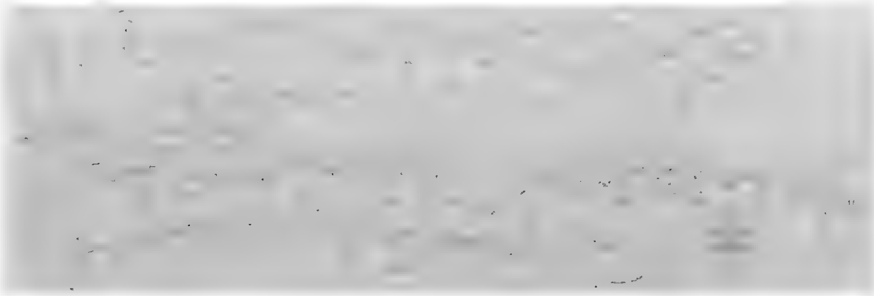


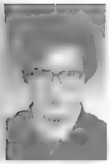


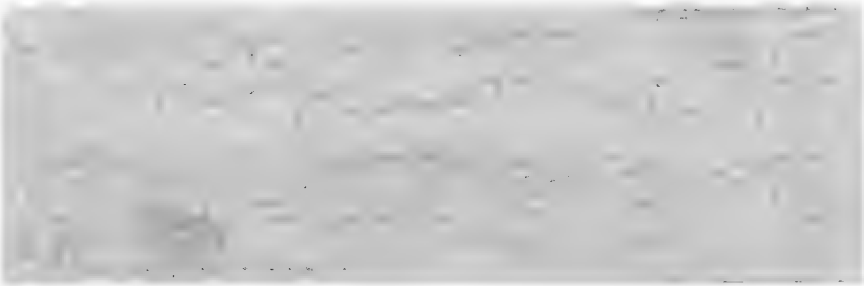


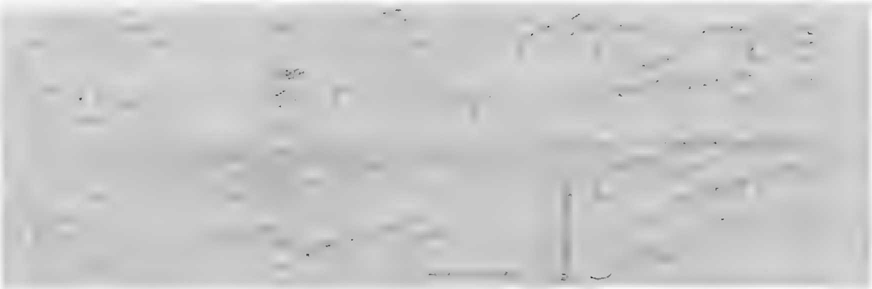


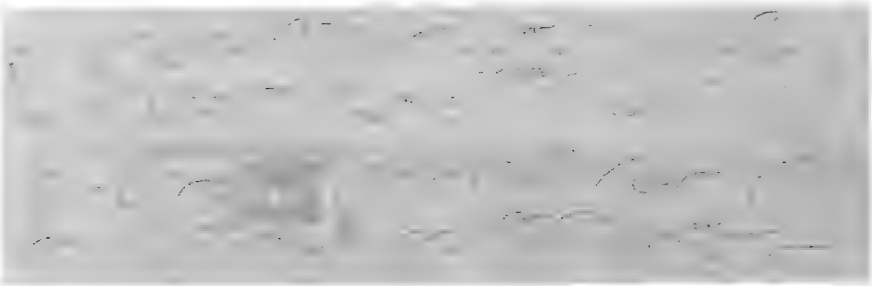


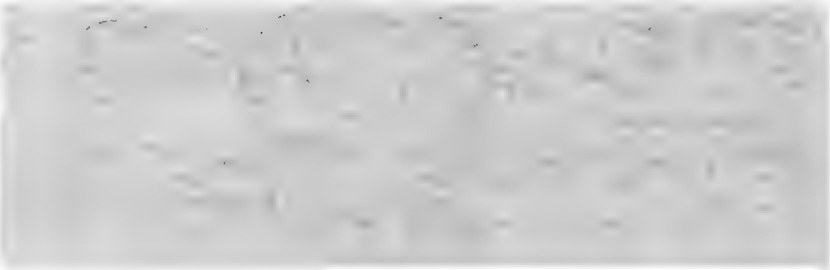












参考书目

一、藏文文献、译著

（1）《光荣经》（གཟི་བརྗིད།）原名为《集摄大宝无垢光荣殊胜闪耀经》（འདུསམ་པ་རིན་པ་ཆེན་དྲི་མ་མེད་པ་གཟི་བརྗིད་རབ་འབར་བའི་མདོ། ）简称《光荣经》，拉萨古籍出版社，2000 年。

（2）《十万龙经》（ཀླུ་འབུམ།），全称为“ཀླུ་འབུམ་དཀར་ནག་ཁྲ་གསུམ།”。

（3）《邬仗那莲花生遗教》（པདྨ་བཀའ་ཐང་།།）：四川民族出版社，1987 年。

（4）巴塞囊：《巴协》（སྦ་བཞེད།）北京，民族出版社，1982 年。

（5）索南坚赞：《西藏王统记》（རྒྱལ་རབས་གསལ་བའི་མེ་ལོང་།）：民族出版社，1981 年。

（6）檀丁：《诗镜》（སྙན་ངག་མེ་ལོང་།），手抄版。

（7）萨迦班智达・贡嘎坚赞：《乐论》（རོལ་མོའི་བསྟན་བཅོས།）。赵康译注，《中央音乐学院学报，1989 年第 4 期。

（8）《金刚曲乐谱系列明晰》 （གཏེར་ཆེན་མཆོག་གྱུར་བདེ་ཆེན་གླིང་པའི་ཟབ་གཏེར་རྣམས་ཀྱི་རྡོ་རྗེའི་དབྱངས་ཀྱི་རིམ་པ་གསལ་བར་བྱེད་ པའི་ཡི་གེ་ཚངས་ཆེན་རྡོ་རྗེའི་རྒྱུད་མང་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། ）木刻版。

（9）《雍仲苯教目录》（གཡུང་དྲུང་བོན་གྱི་བསྟན་དཀར་ཆགས།）木刻版。

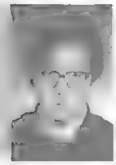
（10）蔡巴・贡嘎多吉《红史》（དེབ་ཐེར་དམར་པོ།）：北京民族出版社，1981 年、陈庆英、周润年汉译，拉萨，西藏人民出版社，1988 年。

（11）祖拉陈哇：《贤者喜宴》（མཁས་པའི་དགའ་སྟོན་），民族出版社，1986 年。

（12）《五部遗教》：（བཀའ་ཐང་སྡེ་ལྔ།）民族出版社，1986 年。

（13）五世达赖喇嘛阿旺洛桑嘉措《西藏王臣记》 （གངས་ཅན་ཡུལ་གྱི་ས་ལ་སྤྱོད་པའི་མཐོ་རིས་ཀྱི་རྒྱལ་བློན་གཙོ་བོར་བརྗོད་པའི་དེབ་ཐེར་རྫོ ཊ་ཕྱན་གཞོན་ནུའི་དགའ་སྟོན་དཔྱིད་ཀྱི་རྒྱལ་མོའི་གླུ་དབྱངས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།）：民族出版社，1982 年。

（14）《喇嘛桑堆》：全称为《喇嘛密集坛城仪轨经典》（བླ་མ་གསང་བ་འདུས་པའི་དཀྱིལ་འཁོར་གནས་ཡི་ཆོ་ག་ནག་པོའི་འགྲོ་ཞེས་སུ་བཀོད་བཞུགས་སོ།）手抄版。



（15）ལི་སྨྲུལ་གཞེན་རྒྱལ་བསྟན་འཛིན་གྱིས་བརྩམས།：《ཟེག་ཆེན་གཡུང་དྲུང་བོན་གྱི་བྱུང་བ་དང་མཆོ་སྡེང་དགོན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཞུང་བསྡུས།》，四川省佛教协会，2004年。

（16）《护法神"格聂"酬补仪轨》（ཆོས་རྗེ་དགེ་གཉེན་ཆེན་པོ་བཞིའི་གསོལ་ཀའི་མདངས་ཀྱི་ཕྲ་མིག་བརྗོད་བྱང་ཙམ་དུ་བཀོད་དྲན་པའི་མེ་ལོང་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།）：木刻版。

（17）第斯·桑结嘉措在《意、目、耳之喜宴》（མིག་ཡིད་རྣ་བའི་དགའ་སྟོན།），西藏民族出版社，1991年。

（18）《金刚曲乐谱系列明晰》：（གཏེར་ཆེན་མཆོག་གྱུར་བདེ་ཆེན་གླིང་པའི་ཟབ་གཏེར་རྣམས་ཀྱི་རྡོ་རྗེའི་དབྱངས་ཀྱི་རིམ་པ་གསལ་བར་བྱེད་ པའི་ཡི་གེ་ཚངས་ཆེན་རྡོ་ཆེའི་རྒྱུད་མང་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །）木刻版。

（19）章杰尊巴：《赛米》（མདོ་གཟེར་མིག།），中国藏学出版社，1991年。

（20）萨迦·索南坚赞：《王统世系明鉴》（རྒྱལ་རབས་གསལ་བའི་མེ་ལོང།），辽宁人民出版社1985年。

（21）玖丹贡布：《惟义经典》，藏文抄本。

（22）土观·罗桑却吉尼玛著，刘立千译注，《土观宗派源流》，民族出版社，2000年。

（23）巴俄·祖拉陈哇：《贤者喜宴》（མཁས་པའི་དགའ་སྟོན།），民族出版社。

（24）德庆多吉著，《西藏苯教经文集》，西藏人民出版社，2008年。

（25）王尧、陈践译注《敦煌本吐蕃历史文书》（增订本），民族出版社，1992年。

（26）恰白·次旦平措、诺章·吴坚、平措次仁著，陈庆英、格桑益西、何宗英、许德存译《西藏通史》，西藏古籍出版社，1996年。

（27）莲花生：徐进夫译，《西藏度亡经》，宗教文化出版社，1995年8月。

（28）拉驰著 杰当·西饶江措译，《苯教秘法》，云南民族出版社，2010年。

（29）章杰增巴：《赛米》，中国藏学出版社，1991年。

（30）土登彭措、嘉雍群培编译，《藏文佛经中的音乐史料》，宗教文化出版社，2013年。

（31）王尧、陈践译注：《敦煌本土蕃历史文本》（增订本），民族出版社，1992年。

（32）恰白·次旦平措，达瓦次仁译"论藏族的焚香祭神习俗"，《中国藏学》，1989年。

（33）夏巴·扎西坚赞：《西藏苯教源流》，民族出版社，1987年。

（34）果洛藏族自治州民间文学集成办公室编，《民间歌谣》，青海新华印刷厂印制，1991年。

二、汉文文献、论著

（1）范晔：《后汉书》第十一册，中华书局出版，1975年。

（2）《新唐书》、《旧唐书》，欧阳修、宋祁、张昭远、刘昫，1060年（铁鼠年）、941年（铁牛年）成书。

（3）兴元：《懋功厅乡土志》光绪三十二年修。

（4）陈荣富：　《文化的演进》，黑龙江人民出版社，2004年。

（5）张云：《上古西藏波斯文明》，中国藏学出版社，2005年。

（6）得荣·泽仁邓珠：《藏族通史·吉祥宝瓶》，2001年。

（7）周锡银：《藏族原始宗教》，四川人民出版社，1999年。

（8）丹珠昂奔　《藏族文化发展史》，甘肃教育出版社，2001年。

（9）才让：　《藏传佛教信仰与民俗》，民族出版社，1999年。

（10）张怡荪主编：《藏汉大辞典》，北京民族出版社，1985年。

（11）平措次仁：《西藏明镜》，西藏人民出版社，1987年。

（12）冯智：《雪域丧葬面面观》，青海人民出版社，1998年。

（13）格曲：《西藏佛教寺院仪式音乐研究》，2008年。

（14）万代吉：博士论文《藏族民间祭祀文化研究》，2010年

（15）马学良主编《藏族文学史》，四川民族出版社，1985年。

（16）王沂暖、唐景福：《藏族文学史略》，青海民族出版社，1988年。

（17）班班多杰：　《拈花微笑》，青海人民出版社，1996年　。

（18）白曲主编《中国曲艺音乐集成·西藏卷》　，中国ISBN中心出版，2007年。

（19）边多：《西藏音乐史话》，中国藏学出版社，2006年。

（20）朱狄：《艺术的起源》，中国社会科学院出版社，1982年。

（21）朱狄：《原始文化研究》，三联书店，1988年。

（22）于乃昌：《西藏审美文化》，西藏人民出版社，1999年。

（23）吕大吉主编：《宗教学通论》，中国社会科学出版社，1989年。

（24）弗雷泽：《金枝》，大众文艺出版社，1997年。

（25）嘉雍群培：《藏族文化艺术》，中央民族大学出版社，2007年。

（26）嘉雍群培：《雪域乐学新论》，中央民族大学出版社，2007年。

（27）嘉雍群培：《西藏民间乐器》，台湾山月文化有限公司，2008年

（28）曾穷石：《白马社会、历史与文化》，中央民族大学出版社，2009年。

（29）曹本冶主编：《中国传统民间仪式音乐研究》（西北卷），云南人民出版社，2003年。

（30）中国民族民间舞蹈集成编辑部编《中国民族民间舞蹈集成·青海卷》，中国LSBN中心出版，2001年。

（31）中国民族民间舞蹈集成编辑部编《中国民族民间舞蹈集成·四川卷》，中国LSBN中心出版，1993年。

（32）丹珠昂奔、周润年、莫福山、李双剑主编：《藏族大辞典》，甘肃人民出版社,2003年。

（33）廖东凡：《神灵降临》，中国藏学出版社,2008年。

（34）郭净著：《心灵的面具》，上海三联书店出版，1998年。

（35）更堆培杰主编《西藏古乐谱研究》，西藏人民出版社,2009年。

（36）丹增次仁主编：西藏卷编辑部《中国民族民间舞蹈集成·西藏卷》，中国LSBN中心出版，2000年。

（37）吗盛德、曹娅丽：《人神共舞》，文化艺术出版社,2005年。

（38）中国民族民间歌曲集成编辑部编《中国民族民间歌曲集成·四川卷》，中国LSBN中心出版，1997年。

（39）才让太《苯教历史三段论之由来及剖析》，《中国藏学》，2008年，

（40）丹增次仁"西藏征战歌舞——直谐"。载《西藏艺术研究》2005年。

（41）周锡银等《论"白马藏人"的族属问题》。载《白马藏人族属问题讨论祭》。1980年四川省民族研究所编印。

（42）格桑卓玛"白马藏族的面具习俗"载《极地奇葩》，1994-2011年。

（43）尚云川："平武白马藏族近代木雕'曹盖'十二相"载《民族文物》.

（44）陈景源等："青海省同仁地区民间宗教考察报告"，载《西北民族研究》，1999年。

（45）张鹰："西藏寺庙傩面具艺术"载《西藏艺术研究》，1993年。

（46）汤惠生："藏族天葬和断身仪轨源流考"，载《中国藏学》，2001

年。

（47）唐家卫、季涛："清政府治理嘉绒藏区政策初探"载《四川藏学论文集》，中国藏学出版社。

（48）白玛措，"松潘苯教神舞简介"，《西藏研究》，1998年第一期，第87页。

（49）李茂、李忠俊：《嘉绒藏族民俗志》，中央民族大学出版社，2011年。

（50）张云，《苯教古史传说与波斯袄教的影响》，《中国藏学》，1998年。

三、汉文译著

（1）卡尔梅著，王尧 陈观胜译：《苯教史》，《外国藏学研究译文一、二集》，西藏人民出版社，1985年。

（2）勒内·德``内贝斯基·沃杰科维茨 著，谢继胜译：《西藏的神灵和鬼怪》西藏人民出版社，1993年。

（3）费尔巴哈《费尔巴哈哲学著作选集》下卷，商务印书馆，1984年。

（4）（挪威）帕·克瓦尔耐著 褚俊杰译"西藏苯教徒的丧葬仪式"，《国外藏学研究译文集》第五集，西藏人民出版社，1989年。

（5）罗伯特·比尔著，向红笳译，《藏传佛教象征符号与器物图解》，中国藏学出版社，2007年。

（6）《马克思恩格斯全集》第20卷，人民出版社，1963年。

（7）【英】桑木丹·噶尔美著，耿昇译《"黑头矮人"出世》，载《国外藏学研究译文集》第5集，1989年。

（8）V·C·霍普伍德著，《梦·巫术和诗》，载《美学与艺术批评》，1951年。

（9）马林诺夫斯基著，《巫术科学宗教与神话》，中国民间文艺出版社，1986年。

（10）《马克思恩格斯全集》第20卷，人民出版社，1963年版。

（11）R·M·基辛：《文化·社会·个人》，辽宁人民出版社，198年。

克里斯托弗、冯·福雷尔、海门多尔福 编辑，瓦尔特·格拉弗附录，向红笳译，罗秉芬校"西藏的宗教舞蹈"，《国外藏学研究译文集》第六集，1989年。

（12）【法】图齐等著，向红笳译，《喜马拉雅的人与神》，中国藏学出版社，2005年。

编者的话

在本书正式出版之前，本书作者嘉雍群培因病医治无效在北京去世，我们感到深切的悲痛和遗憾！由于作者已经去世，所以本书中内容若有不准确的地方，望各方大德海涵并予以指正，我们将在再版时予以修订，不胜感激！

2014年11月17日

中国佛教音乐文化文库

西藏本土文化、本土宗教
——苯教音乐

上架建议 佛教音乐

ISBN 978-7-80254-927-2

定价：128.00元

[General Information]
书名=西藏本土文化、本土宗教　苯教音乐
作者=嘉雍群培著
页数=642
SS号=14153602
DX号=
出版日期=2014.11
出版社=宗教文化出版社